

+ 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 – 9 классы**

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов

Рабочая программа учебного предмета физическая культура в 2018-2019 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 2018-2019 учебный год, утверждённый приказом . директора школы от

«Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2018 -2019 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.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – 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 девятих 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.

7–8 классы. 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.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

7–8 классы. 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.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических

способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

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

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 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

5–9 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.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 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.

5–9 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 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 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 методики 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 литературы 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
5-9 классы	Легкая атлетика	24	1-12	12							12	91-102
	Кроссовая подготовка	15		13-18	6			6	55-60			
	Гимнастика	18				12	37-48	49-54	6			
	Волейбол	18	9		19-27	28-36	9					
	Баскетбол	27						18		61-78	79-87	9
	Всего:	102	27			21		30			24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Дата (по плану по факту)		Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2		3	4	5	6	7
			1 четверть				
			Легкая атлетика (12 ч)				
1			Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	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;	Текущий
2			Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40-50 м)</i> , специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на	Комплексный	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40-50 м)</i> , специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	контролировать действия свои и партнера. 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	Текущий

			здоровье. Измерение результатов			заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
3			Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Учётный.	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		Оценка за технику высокого старта
4			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Совершенство вания	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		Текущий
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»		Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.

			игра «Разведчики и часовые»				
6			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	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 учебных заданий; обеспечивать	Текущий
7			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5- 6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств	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.	Текущий

			Развитие скоростно-силовых качеств			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».	
8-9			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенство вания Учётный.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	Текущий. Метание м. мяча на оценку.
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств		Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
11			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м. ,рассчитывая свои	Текущий

			выносливости. Подвижная игра «Салки»			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.	
12			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Учётный.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		Оценка за выносливость
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
13			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий
14			Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».		Текущий

			ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		Развитие выносливости	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;	
15			Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
16			Равномерный бег (15 мин). Бег в горку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Учётный	Равномерный бег (15 мин). Бег в горку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности:	Оценка за преодоление препятствий
17			Равномерный бег (17 мин). Бег в горку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в горку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий

18			Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости		Бег 2 км без учета времени
			Спортивные игры (18 ч)				
19			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в 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. К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение. Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение двигательных	Текущий
20			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		Текущий
21			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная	Совершенство вания Учётный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений

			игра с элементами в/б «Летучий мяч»			действий при выполнении различных упражнений и использование их в игровой деятельности.	
22			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс.	
23			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Л. – формирование исполнительской дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками. Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола.	Текущий
24			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Иметь первоначальное представление о тактических действиях игроков в волейболе. К. – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Текущий

			мяча. Подвижные игры с элементами в/б			условиями коммуникации; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
25			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Р. – адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в мини-волейбол.	
26			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	Комплексный Учётный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Л. – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
27			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

			передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол				
	2 четверть						
28			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Текущий
29			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
30			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

			снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
31			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комплексный Учётный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
32			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
33			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

			собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
34			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комплексный Учётный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Оценка техники нижней прямой подачи
35			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
36			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

			собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
			Гимнастика (18 ч)				
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	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	Текущий
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Ходьба с маховыми движениями ног на узкой рейке	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Ходьба с маховыми движениями ног на узкой рейке гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижная	взаимодействия со сверстниками. Р. – принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способов решения; осуществлять	Текущий

			гимнастическо й скамейке. Развитие координации. Подвижная игра «Светофор»		игра «Светофор»	пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения упражнения; вносить коррективы на основе анализа сделанных ошибок.	
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Повороты, шаги, маховые движения ног на узкой рейке гимнастическо й скамейке Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации	Учётный.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Повороты, шаги, маховые движения ног на узкой рейке гимнастической скамейке Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации	П. - безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомятся с подвижными играми для развития равновесия и координации; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности	Оценка за стр. упр. перестроение
40			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей		Текущий

			игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей				
41			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей		Текущий
42			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р.

			висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей				
43			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок и упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок и упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Пр. – иметь углубленное представление о технике наскока на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: вскок 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 со сверстниками и педагогом;	Текущий
44			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок и упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок и упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей	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	Текущий

45			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. Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	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. Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	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 ² интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	Текущий
46			Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей		Текущий
47			Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и	Учётный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги		Оценка техники выполнения опорного прыжка.

			слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		
48			Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. . Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей .	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. . Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей .		Оценка техники выполнения лазания по канату.
3 четверть							
49			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувырков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления	Текущий
50			Строевой шаг.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на		Текущий

			Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх. К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом;	
51			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Учётный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок. П. – правила поведения и подготовки к выполнению акробатических элементов (разминка); о технике безопасности на уроках акробатики, о гимнастике и гимнастических снарядах.	Оценка кувырка вперёд- назад
52			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с	Л. – формирование исполнительской	Текущий

			Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		набивным мячом. Развитие координационных способностей	дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	
53			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Учётный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		Оценка стойки на лопатках.
54			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Подвижная игра «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Подвижная игра «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения кувырков акробатической комбинации.

55			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности:	Текущий
56			Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		Текущий
57			Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Учётный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		Оценка за выносливость
58			Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки		Текущий

			упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости		маршем». Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
59			Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости		Текущий
60			Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в горку. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Учётный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в горку. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		Оценка за выносливость
61			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в 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	Текущий

			координационн ых качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол			тройках, в круге, в квадрате; броски в кольцо сверху; игра в мини- баскетбол. Развитие	
62			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств. Терминология баскетбола	Учётный.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	координационных качеств. К. – владеют конструктивными способами взаимодействия с окружающими, контролируют действия партнеров, взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Оценка ведения мяча на месте, передача от груди в парах.
63			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств. Терминология баскетбола		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	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,	

64			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	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;	Текущий
65			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Учётный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	анализируют и дают оценку своим техническим и игровым действиям.	Оценка техники стойки и передвижений игрока
66			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.		Текущий

			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
67			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		Текущий

68			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Учётный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка броска мяча 2-мя руками от головы с места.
69			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий
70			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Учётный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в	Пр. – стойка и передвижения игрока в стойке; ведение мяча с	Оценка ведения мяча с изменением скорости.

			скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый	
71			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый	Текущий
72			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное	Учётный.	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 координационных качеств	изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый	Оценка техники владения мяча с изменением направления

			нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	
73			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 качеств	Повторение	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 качеств	П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	Текущий
74			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	Повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Пр. – углубленные представления о технике передвижений, ловле и передаче мяча различными способами, терминологии баскетбола, взаимодействиях двух игроков. Тактические действия: вырывание и	Текущий

			бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков через заслон; сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	
75			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры, доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов их устранения. Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; планируют действия в соответствии с ней; корректируют свои действия на основе оценки и учета сделанных ошибок.	
76			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без		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 координационных качеств	П. – узнают о влиянии игры на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развивают внимание,	

			изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств			быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	
77			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 координационн ых качеств	Изучение нового материала	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 качеств		Текущий
78			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное	Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий

			нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
	4 четверть						
79			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплексный Учётный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
80			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		

81			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
82			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств		Текущий
83			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		

			прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств				
84			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств	Комплексный Учётный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств		. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении
85			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых качеств		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств		
86			Стойка и передвижения игрока.		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и		

			Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
87			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплексный Учётный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств		Оценка игры в мини-баскетбол.
88			Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление» . Развитие	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Пр. - освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий

			выносливости				
89			Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	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.	Текущий
90			Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Бег 2 км без учета времени
Легкая атлетика (12 ч)							
91			Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ.	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Пр. – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики на	Текущий

			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		выносливости	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.	
92			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий
93			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Учётный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	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.	Оценка эстафетного бега
94			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие	П. – осмысление своего	Оценка за технику высокого старта

			беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	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.	
95			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Комплексный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки		Текущий
96			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.

97			Урок обобщения и повторения.	Совершенство вание.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		
98			Урок обобщения и повторения.	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	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.	Текущий
99			Урок обобщения и повторения	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		
100			Урок обобщения и повторения	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	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	Текущий Оценка метания т. Мяча на дальность. Прыжок в высоту на оценку.

101			Урок обобщения и повторения	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	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.	
102			Урок обобщения и повторения.	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий Прыжок в высоту на оценку.

Учебные нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4

	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

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
			I четверть Легкая атлетика (12 ч)				
1			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	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. 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;	Текущий
2			Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные.	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться,	Текущий

			Развитие скоростных качеств.			применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
3			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	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 учебных заданий; обеспечивать Бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Текущий
4			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	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».	Текущий
5			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в	Л. – развитие умения максимально проявлять свои	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; Д.:

			ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнован ий в спринтерск ом беге		спринтерском беге	физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м. ,рассчитывая свои физические возможности; измерять ЧСС во время выполнения физических	«5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.
6			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкиван ие. Метание мяча в горизонтал ьную и вертикальн ую цель (1× 1) с 8-10 м. Специальн ые беговые упражнения . Развитие скоростно- силовых качеств. Терминолог ия прыжков в длину	Комбинирова нный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1× 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология прыжков в длину	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
7			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземлен ие. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальн	Комбинирова нный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания		Текущий

			ые беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания				
8			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	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
9			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	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

10			Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		Текущий
11			Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		м.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин
12			Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
13			Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Пр.- осваивают технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий

			«Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
14			Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
15			Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
16			Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий

			выносливости				
17			Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
18			Бег (2000 м). Развитие выносливости	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости		м.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин
			Спортивные игры (18 ч)				
19			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	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	Текущий

			Техника безопасности				
20			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	передачи. Эстафеты и игры с волейболом мячом. 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	Текущий
21			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя		Текущий

			одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительной дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка	
22			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками. Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление о тактических действиях игроков в волейболе. К. – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Текущий

23			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	и условиями коммуникации; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. – адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в мини-волейбол. Л. – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий
24			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		Текущий

			подача мяча. Игра по упрощенным правилам			самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
25			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Текущий
26			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

			сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Игра по упрощенны м правилам		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
27			Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающи	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

			й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Игра по упрощенны м правилам				
28			Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Игра по упрощенны м правилам	Совершенств ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Текущий
29			Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху	Совершенств ования			

			двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам				
30			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам		Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах

			после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
31			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий

			парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенны м правилам				
32			Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинаци и из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающи й удар после	Совершенств ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий

			подбрасыва ния мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенны м правилам				
33			Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинаци и из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенны м правилам	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий

34			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники нижней прямой подачи мяча
35			Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая	Совершенствования			

			подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
36			Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.		Текущий
37			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых	Совершенствования	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		

			способность ей				
			Гимнастика (18 ч)				
38			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей ей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей ей	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	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	Текущий
39			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа.	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	коррективы на основе анализа сделанных ошибок. П. - безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомятся с подвижными играми для развития равновесия и координации;	Текущий

			Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей			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.	
40			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворота м в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Выполнять опорные прыжки: вскок 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 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
41			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворота м в упор.	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые коррективы в выполнение упражнений после	Текущий

			Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей			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.	
42			Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	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 техники выполнения упражнений
43			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий

			скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способност ей				
44			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100- 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнени я на гимнастиче ской скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способност ей	Совершенств ования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей		Текущий
45			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100- 110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнени я на гимнастиче ской скамейке. Развитие скоростно-	Совершенств ования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей		Текущий

			силовых способностей				
46			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
47			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий

			ей				
48			Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (6-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (6-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники опорного прыжка
3 четверть							
49			Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувырков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх. К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий,	Текущий
50			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей		Текущий

			стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок. П. – правила поведения и подготовки к выполнению акробатических элементов (разминка); о технике безопасности на уроках акробатики, о гимнастике и гимнастических снарядах. Л. – формирование исполнительской дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	
51			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		Текущий
52			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		Текущий

			онных способност ей				
53			Выполнени е комбинаци и из разученных элементов. Выполнени е комбинаци и ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приема. Развитие координаци онных способност ей	Совершенств ования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		Текущий
54			Выполнени е двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами . Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координаци онных способност ей	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4м, 5м, 6м
55			Равномерн ый бег (15 мин). Бег в гору. Преодолен е	Комбинирова нный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Пр.- освают технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в	Текущий

			препятстви й. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливос ти. Терминолог ия кроссового бега			совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
56			Равномерн ый бег (16 мин). Бег в гору. Преодолен е препятстви й. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливос ти	Совершенство вания	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
57			Равномерн ый бег (17 мин). Бег в гору. Преодолен е препятстви й. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливос ти	Совершенство вания	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий

58			Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости		Текущий
59			Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости		Текущий
60			Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости		Текущий

			ти				
61			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		
		Спортивные игры баскетбол (27 ч)					
62			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения,	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в	Текущий

			стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	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	
63			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	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	Текущий

			баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			выполнения баскетбольных упражнений: остановок, ведений, передач, бросков. Ознакомятся с правилами игры в мини-баскетбол, терминологией и некоторыми жестами судей во время игры.	
64			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	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
							Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока

65			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б		
66			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		Текущий

			мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола				
67			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Текущий

68			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Текущий
69			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Текущий

			мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей				
			Баскетбол				
70			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	Пр. – стойка и передвижения игрока в стойке; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении	Текущий
71			Стойки и		Стойки и передвижения игрока.		

			передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	
72			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча

			парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей				
73			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		
74			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя		Текущий

			(левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей		руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей		
75			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей		

			Позиционн ое нападение (5 : 0). Развитие координаци онных способност ей				
76			Стойки и передвижен ия игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивле нием защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционн ое нападение через заслон. Развитие координаци онных способност ей	Комбинирова нный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Текущий

77			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		Текущий
78			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		

			рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей				
				4 четверть			
79			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционн	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Пр. – углубленные представления о технике передвижений, лове и передаче мяча различными способами, терминологии баскетбола, взаимодействии двух игроков. Тактические действия: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков через заслон; сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки

			ое нападение через заслон. Развитие координационных способностей			способностей. Игра в мини-баскетбол. К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры,	
80			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1). Развитие координационных способностей		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1). Развитие координационных способностей	доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов их устранения. Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; планируют действия в соответствии с ней; корректируют свои действия на основе оценки и учета сделанных ошибок. П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развивают внимание, быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	
81			Стойки и передвижения игрока. Ведение		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		

			мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1). Развитие координационных способностей		Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1). Развитие координационных способностей		
82			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Повторение	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств		Текущий

			Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол Развитие координаци онных качеств				
83			Стойка и передвижен ия игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодейс твия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол Развитие координаци онных качеств		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол Развитие координационных качеств		Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места
84			Стойка и передвижен ия игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	Комбинирован ный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-		Текущий. Оценка техники

			одной рукой от плеча в движении. Взаимодейс твия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол Развитие координаци онных качеств		баскетбол Развитие координационных качеств		
85			Стойки и передвижен ия игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивле нием защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1). Развитие координационных способностей		

			(2× 1). Развитие координаци онных способност ей				
86			Стойки и передвижен ия игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивле нием защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1).		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2× 1).		
87			Стойки и передвижен ия игрока. Вырывание т выбивание мяча. Бросок двумя руками от	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание т выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.		Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении

			головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.				
88			Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплексный	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
			Легкая атлетика				
89			Бег (2000 м) Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (2000 м) Развитие выносливости	Пр.- освоют технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и	Текущий

90			Бег (2000 м) Развитие выносливости	Учетный	Бег (2000 м) Развитие выносливости	приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	м.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин
91			Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	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	Текущий

			. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге			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	
92			Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	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
93			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		Текущий

			Старты из различных положений				
94			Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Текущий
95			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		м.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.
96			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		
97			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на		Текущий

					заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту		
98			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту		
99			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	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.	Текущий
100			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	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.	Оценка техники метания мяча

101			Урок общения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	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	Оценка техники прыжка в длину
102			Урок повторения и обобщения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		

Учебные нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1

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
			I четверть Легкая атлетика (12 ч)				
1			Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ? 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как	Текущий
2			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ? 10). Развитие скоростных	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ? 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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	Текущий

			качеств. Правила соревнований			спортивных площадках. 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.	
3			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		Текущий
4			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	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 пошаговый и итоговый контроль за выполнением упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок.	Текущий
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоют замах перед метанием. Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и	м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.;

			скоростных качеств			технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	«4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам 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.	Текущий
7			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание . Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Текущий

			Правила соревнований по метанию				
8-9			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		м.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см
11-12			Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		Без учета времени
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
13			Бег (17 мин).	Совершенств	Бег (17 мин). Преодоление	Пр.- освоят технику	Текущий

			Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	ования	горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	
14			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	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.	Текущий
15			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагивание м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости . Понятие об объеме упражнения	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагивание м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности:	Текущий
16-17			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагивание м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагивание м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий

			Развитие выносливости				
18			Бег (2000 м). Развитие выносливости . Спортивная игра «Лапта»	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		Без учета времени
			Спортивные игры (18 ч)				
19-21			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	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. К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение.	Текущий
22 23 24 25			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	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	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

26-27			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками.	Текущий
							Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку
			2 четверть				
28			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление о тактических действиях игроков в волейболе. К. – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. – адекватно понимать оценку	Текущий

			площадке. Игра по упрощенным правилам			взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	
29-30			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в мини-волейбол. Л. – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
31-32			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники нижней прямой подачи мяча

			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
33			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий
34			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		

			подбрасывани я партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
35			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывани я партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
36			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывани		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		

			я партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
			Гимнастика (18 ч)				
37			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	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.	Текущий
38			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком		Текущий

			переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	П. - безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомятся 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: вскок в упор присев соскок прогнувшись и ноги в розь. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками и мячами; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	
39			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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;	Текущий

			переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			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.	
40-41			Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенствования	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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.	Текущий

42			Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.
43-44			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
45-46			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

47			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения комплекса ОРУ
48			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения опорного прыжка
	3 четверть						
49-50 51			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувырков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в	Текущий

			Эстафеты. Развитие силовых способностей			подвижных играх. К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок. П. – правила поведения и подготовки к выполнению акробатических элементов (разминка); о технике безопасности на уроках акробатики, о гимнастике и гимнастических снарядах. Л. – формирование исполнительской дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	
52			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.		Текущий
-			Эстафеты. Развитие силовых способностей				Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)
53							
-							
54							
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
55			Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Пр.- освою технику длительного бега в равномерном темпе К. –умею договариваться и	Текущий

			игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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.	
56			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	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.	Текущий
57			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности:	Текущий
58			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	

59			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений		Текущий
60			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий
			Спортивные игры баскетбол (27 ч)				
61			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с	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	Текущий

			сопротивлени ем защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координацион ных способностей. Правила баскетбола		изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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.	
62			Передвижени я игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижени й и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлени ем защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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	

			Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			дают оценку своим техническим и игровым действиям.	
63			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Текущий

			Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				
64			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		

65			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
66			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
							Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления

			прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
67			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
68			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие		Текущий

			ем игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлени ем. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей		координационных способностей		
69			Сочетание приемов передвижени й и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлени ем игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлени ем. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
			Баскетбол				
70- 71			Сочетание приемов передвижени	Комбинирова нный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной	Пр. – стойка и передвижения игрока в стойке; ведение мяча с	Текущий

			й и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об	
72			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением

			1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	
73			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74-75			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие		Текущий

			движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		координационных способностей		
76			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

77-78			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
4 четверть							
79			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		

			ем. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей		способностей		
80- 81			Сочетание приемов передвижени й и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлени ем. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей	Комбинирован ный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Пр. – углубленные представления о технике передвижений, лове и передаче мяча различными способами, терминологии баскетбола, взаимодействии двух игроков. Тактические действия: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков через заслон; сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры, доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов их устранения.	Текущий
82- 83			Сочетание приемов передвижени й и		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со		Текущий

			остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; планируют действия в соответствии с ней; корректируют свои действия на основе оценки и учета сделанных ошибок. П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развивают внимание, быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	
84			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			× 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей				
85			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
86			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой				Оценка техники штрафного броска

			от плеча с сопротивлени ем. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей				
87			Сочетание приемов передвижени й и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлени ем. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координацион ных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
		Кроссовая подготовка (3ч)					

			Кроссовая подготовка.				
88-			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости . Правила соревнований		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Пр.- осваивают технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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.	Текущий
-89-			Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости . Правила соревнований		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливости . Спортивные игры		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Без учета времени	

			Легкая атлетика (12 ч)				
91			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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
92			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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.	Текущий
93-94			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение	Текущий

			ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия. 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. – 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.	
95-96			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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;	Текущий
97-98			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.
99-100			Урок обобщения и повторения	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий Оценка техники прыжка в длину Оценка техники метания мяча с разбега

					Правила соревнований	Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме	
101-102			Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д. «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м

Учебные нормативы

Класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.2	10.0	10.9	9.9	10.8	11.7
	Прыжки в длину с разбега	360	340	300	330	310	250
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 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
			I четверть Легкая атлетика (12 ч)				
1			Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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. 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	Текущий
2			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Текущий
3			Высокий старт (20-40 м)	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная		Текущий

			м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	и правила поведения на спортивных площадках. 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	
4			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	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 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	Текущий
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок. П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоют замах перед метанием. Узнают о методике подбора	м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.

			скоростных качеств			разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам 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.	Текущий
7			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Текущий

			е беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию				
8-9			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; Д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см

11-12			Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		Без учета времени
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
13			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. 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	Текущий
14			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		Текущий

			выносливость и. Понятие о темпе упражнения			спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
15			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий
16-17			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий
18			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		Без учета времени

			Спортивная игра «Лепта»				
			Спортивные игры (18 ч)				
19 - 20 - 21			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	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. 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	Текущий
22- 23			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

			Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			исполнительской дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками.	
24-25			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		
26-27			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Текущий Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку

			подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам				
				2 четверть			
28 - 29 - 30			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление о тактических действиях игроков в волейболе. К. – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. – адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в	Текущий

31-32			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	мини-волейбол. Л. – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
33-34			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
35-36			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
			Гимнастика (18 ч)				
37			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор,	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых	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	Текущий

			передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		способностей. Инструктаж по ТБ	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.	
38			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	П. – безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомятся 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	Текущий

			(д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			прыжки: вскок 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 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.	
39			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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	Текущий

			на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			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.	
40-41			Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Совершенствования	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Текущий

			Развитие силовых способностей				
42			Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.
43-44			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
45-46			Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок		

			способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
47			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения комплекса ОРУ

48			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения опорного прыжка
3 четверть							
49 - 50 - 51			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувырков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх. К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий
52			Кувырок вперед в стойку на	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно	Текущий

53 - 54			лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок. П. – правила поведения и подготовки к выполнению акробатических элементов (разминка); о технике безопасности на уроках акробатики, о гимнастике и гимнастических снарядах. Л. – формирование исполнительской дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
55			Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Пр.- осваивают технику длительного бега в равномерном темпе К. – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою	Текущий
56			Бег (16 мин). Преодоление	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Текущий

			е горизонталь ных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливост и		Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
57			Бег (17 мин). Преодолен е горизонталь ных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливост и	Совершенств ования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий
58			Бег (17 мин). Преодолен е горизонталь ных препятствий . Спортивная игра «Лапта». Специальны е беговые упражнения. ОРУ.	Совершенств ования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости		Текущий

			Развитие выносливости				
59			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений		Текущий
60			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий
Спортивные игры баскетбол (27 ч)							

61-62			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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	Текущий
63-64			Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и		Текущий

			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным	остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	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.	
--	--	--	---	--	---	--

			действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
65- 66			Передвижен ия игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижен ий и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлен ием защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционно е нападение с изменением позиций.	Комбинирова нный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Текущий
							Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления

			Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				
67			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Текущий

			изменением позиций. Развитие координаци онных способносте й. Правила баскетбола				
68- 69			Сочетание приемов передвижен ий и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлен ием игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлен ием. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координаци онных способносте й	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
			Баскетбол				
70-			Сочетание	Комбинирова	Сочетание приемов	Пр. – стойка и передвижения	Текущий

71			приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	игрока в стойке; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в		
72-73			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие	техники выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением

			движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		координационных способностей	мини-баскетбол. Узнают об ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	
74-75			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
76			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

77-78			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
4 четверть							
79-80-81			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие	Пр. – углубленные представления о технике передвижений, лове и передаче мяча различными способами, терминологии баскетбола, взаимодействии двух игроков. Тактические	Текущий

			в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		координационных способностей	действия: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков через заслон; сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры, доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов их устранения.	
82-83			Повторение		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; планируют действия в соответствии с ней; корректируют свои действия на основе оценки и учета сделанных ошибок.	Текущий
84			Сочетание приемов передвижений и	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила	Текущий

			остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развивают внимание, быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	
85			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
86			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей				Оценка техники штрафного броска

87		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
		Кроссовая подготовка (3ч)			
		Кроссовая подготовка.			

88-			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Пр.- освою технику длительного бега в равномерном темпе К. –умею договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою	Текущий
-89-			Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	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. Л. – умею разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливости.		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Без учета времени

			Спортивные игры				
			Легкая атлетика (12 ч)				
91			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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	Текущий
92			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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	Текущий

			10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			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. 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. – 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.	
93-94			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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	Текущий
95-96			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Текущий

			ые беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			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	
97-98			Урок обобщения и повторения	Совершение	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.
99-100			Урок повторения обобщения	Совершенство вание	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Текущий
							Оценка техники прыжка в длину
							Оценка техники метания мяча с разбега
101-102			Урок повторения и обобщения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.

							«5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м
--	--	--	--	--	--	--	--

Учебные нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.9	10.6	9.7	10.4	11.2
	Прыжки в длину с разбега	365	345	305	335	315	260
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105

Аннотация к рабочей программе для обучающихся 5-9 классов.	
Наименование учебного предмета	Физическая культура
Рабочая программа составлена на основе:	• Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03. 2004 г. № 1312 (далее – ФБУП-2014) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» • Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № • Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 • Учебного плана ГБОУ школа № 76 Выборгского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год • Программы по физической культуре, Примерная и авторская программа «Комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А., Москва , «Просвещение» 2010
УМК	Учебник Физическая культура 5-8 класс под редакцией Виленского М.Я. Москва «Просвещение» 2015
Количество часов	5-8 класс – 102 ч.
Составители	<i>Дружкова Н.И., Анаева Е.А., Анаев И.А.</i>
Содержание учебного предмета	Л/А – 24ч., корссовая подготовка – 15, вариативная часть- 3 Ч., гимнастика – 18 ч., волейбол = 18 ч., баскетбол – 27 ч., вариативная часть – 3 ч.
Практическая часть (контрольные, практические, лабораторные работы)	Итоговые тесты по лёгкой атлетике, кроссовой подготовке, гимнастике, подвижным играм.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 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
			І четверть Легкая атлетика (12 ч)				
1			Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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. 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;	Текущий
2			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на	Текущий

			е беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			спортивных площадках. 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. 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 пошаговый и итоговый контроль за выполнением упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок. П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоют замах перед метанием. Узнают о методике подбора	
3			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		Текущий
4			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		Текущий

			Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств			разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	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.	м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину		Текущий

			длину				
7			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Текущий
8-9			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий

			качеств				
10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		м.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см
11-12			Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		Без учета времени
			Кроссовая подготовка (6 ч)				
13			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Пр.- освою технику длительного бега в равномерном темпе К. –умею договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Текущий
14			Бег (18 мин). Преодоление	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Текущий

			е горизонталь ных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливост и. Понятие о темпе упражнения		Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
15			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагивание м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливост и. Понятие об объеме упражнения	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий
16- 17			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагивание м. Спортивная	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий

			игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости				
18			Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		Без учета времени
Спортивные игры (18 ч)							
19 - 20 - 21			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности и на уроках	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	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. 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	Текущий
22-23			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

			парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Игра по упрощенным правилам	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; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность.	
24-25			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками.	
26-27			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя		Текущий Оценка техники приема мяча снизу двумя

			двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		руками через сетку
				2 четверть			
28 - 29 - 30			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление о тактических действиях игроков в волейболе. К. – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. – адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Текущий

			ия партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в мини-волейбол.	
31-32			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Л. – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
33-34			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача -</i>	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий

			удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающи й удар после подбрасыван ия партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенны м правилам				
35- 36			Стойки и передвижен ия игрока. Комбинации из основных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающи й удар после подбрасыван ия партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенны м правилам		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
Гимнастика (18 ч)							
37			Выполнение	Разучивание	Выполнение команд «Пол-	Пр. – иметь представление о	Текущий

			команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	нового материала	оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	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 равновесии на осанку;	
38			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической	выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомятся с подвижными играми для развития равновесия и координации; оценка красоты телосложения и осанки.	Текущий

			переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности 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. 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	
39			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых	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	Текущий

			(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		способностей	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 ² интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;	
40-41			Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6	Совершенствования	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	Текущий

			упражнений). Подтягивани я в висе. Упражнения на гимнастичес кой скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способносте й				
42			Выполнение комбинации упражнений на гимнастичес кой скамейке и ОРУ с гимнастичес кими палками. Подтягивани я в висе	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.
43- 44			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
45-46			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
47			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения комплекса ОРУ

			Развитие скоростно-силовых способностей				
48			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценка техники выполнения опорного прыжка
3 четверть							
49 - 50 - 51			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувырков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх. К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Текущий

			й			толерантности.	
52			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок. П. – правила поведения и подготовки к выполнению акробатических элементов (разминка); о технике безопасности на уроках акробатики, о гимнастике и гимнастических снарядах. Л. – формирование исполнительской дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	Текущий
53			Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей				Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)
-							
54							
Кроссовая подготовка (6 ч)							
55			Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности;	Текущий

			и. Понятие о темпе упражнения			адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	
56			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. · Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	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. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют	Текущий
57			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. · Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
58			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. · Спортивная игра	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости		Текущий

			«Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости				
59			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений		Текущий
60			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий

			упражнения				
			Спортивные игры баскетбол (27 ч)				
61-62			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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	Текущий

			онных способностей. Правила баскетбола			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.	
63-64			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		Текущий

			онных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
65-66			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Текущий
							Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления

			двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				
67			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления . Бросок	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		Текущий

			мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				
68-69			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			игра. Развитие координаци онных способносте й				
			Баскетбол				
70- 71			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Пр. – стойка и передвижения игрока в стойке; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения, скорости; прием и передача мяча на месте из различных исходных положений и построений; прием и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в движении; вырывание ; сочетание технических приемов. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиций игроков и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении ошибок Р. – осуществляют контроль за	Текущий

72-73			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок. П. – выучат правила игры в мини-баскетбол. Узнают об ошибках во время защитных действий игрока и ошибках в нападении. Учатся находить выгодное положение для приема мяча в игре. Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
74-75			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие		Текущий

			движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		координационных способностей		
76			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			игра. Развитие координаци онных способносте й				
77- 78			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
4 четверть							
79 - 80			Сочетание приемов передвижений и остановок.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Пр. – углубленные представления о технике передвижений, лове и передаче мяча различными	Текущий

- 81			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		способами, терминологии баскетбола, взаимодействии двух игроков. Тактические действия: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков через заслон; сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры, доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов их устранения.		
82-83			Повторение		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; планируют действия в соответствии с ней; корректируют свои действия на основе оценки	Текущий

					способностей	и учета сделанных ошибок.	
84			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развивают внимание, быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	Текущий
85			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных		Текущий

			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		способностей		
86			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра.				Оценка техники штрафного броска

			Развитие координационных способностей				
87			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

			й				
			Кроссовая подготовка (3ч)				
			Кроссовая подготовка.				
88-			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе К. –умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера. Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою	Текущий
-89-			Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	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

			е игры. ОРУ. Развитие выносливос ти. Правила соревнован ий			Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности:	
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливос ти. Спортивны е игры		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Без учета времени
			Легкая атлетика (12 ч)				
91			Высокий старт (20- 40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальн ые беговые упражнени я. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструкта ж по ТБ	Комбинирова нный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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.	Текущий
92			Высокий старт (20- 40 м). Бег	Совершенство вания	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые		Текущий

			по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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.	
93-94			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия. 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. – научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения	Текущий

95-96			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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
97-98			Урок обобщения и повторения	Совершение	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		м.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.
99-100			Урок повторения обобщения	Совершенство	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Текущий Оценка техники прыжка в длину Оценка техники метания мяча с разбега

101-102			Урок повторения и обобщения	Совершенствование	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д. «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м
---------	--	--	-----------------------------	-------------------	---	--	--