

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 девятых классах программа соответствует государственной итоговой аттестации.

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

1.1. Естественные основы.

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

7–8 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 (*обтиранье, душ*), 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 кувырков, 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 литература 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.	Скалка 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.	Скалка для скрэпбинга	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

ГОДОВОЙ 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	30	1-12	12								79-84	6	12	91-102
	Кроссовая подготовка													85-90	6
	Гимнастика	12				12	37-48								
	Волейбол	24							55-78	24					
	Баскетбол	24	13-24		12	25-36	12								
	Вариативная часть (повторение)	6											85-90		
	Всего:	102		24			24			30			24		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№	Дата (по плану по факту)	Тема урока	Тип урока		Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4		6	7
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 флагжками». Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала		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	Текущий

2			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Измерение результатов	Комплексный .		взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность по результату; Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
3			Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Учётный.		П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	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	Совершенствование		Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Учетный		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.	
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		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	Текущий

						заданий; обеспечивать	
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». Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный		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
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	Совершенствование Учётный.		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». 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		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». Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
11			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Изучение нового материала		Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м., рассчитывая свои	Текущий

12			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Учётный.		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 обучения, 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.	Оценка за выносливость
13			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Изучение нового материала		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. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Комбинированный			Текущий

			волейбол			
20			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Совершенствование	игрока в волейболе; перемещениях в этой стойке; первоначальные навыки техники передачи мяча над собой двумя руками; прием верхней передачи и техника выполнения нижней передачи. Эстафеты и игры с волейбольным мячом.	Текущий
21			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Совершенствование Учётный	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.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
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»		П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего	
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		Текущий
24			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	Комплексный		Текущий
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			

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		двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
27			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				
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		Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками. Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола.	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			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;	
30			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			договариваться о распределении функций и ролей в совместной	
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		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			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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
33			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				
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			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				
36			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				
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 «Запрещённое движение»	Изучение нового материала		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.	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 гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижная игра «Светофор»	Комплексный		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
39			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.	Учётный.		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	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 игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Комплексный		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

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		пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения упражнения; вносить корректизы на основе анализа сделанных ошибок.	Текущий
42			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	Учетный		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 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.
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		Пр. – иметь углубленное представление о технике наскока на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись и ноги в розы. Выполнять ОРУ с	Текущий
			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с	Комплексный			Текущий

44			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			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	
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		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	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		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	Текущий
47			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 «Удочка». Развитие силовых способностей	Учётный		Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые корректизы в выполнение упражнений после их завершения на основе учета и характера сделанных ошибок. П. – узнают о правилах безопасного поведения	Оценка техники выполнения опорного прыжка.
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		Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые корректизы в выполнение упражнений после их завершения на основе учета и характера сделанных ошибок. П. – узнают о правилах безопасного поведения	Оценка техники выполнения лазания по канату.

49			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала		при выполнении опорных прыжков; об ошибках в приземлении (слишком жестком или мягким), 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.
50			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комплексный		Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувыроков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, Текущий Текущий

51			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Учётный		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, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск способов исправления ошибок.	Оценка кувырка вперёд- назад
52			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Комплексный			Текущий
53			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Учётный			Оценка стойки на лопатках.
54			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Подвижная	Учетный			Оценка техники выполнения кувыроков

			игра «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			дисциплины, осознание ее значения в достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	акробатической комбинации.
55			Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Изучение нового материала		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
56			Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Комбинированный		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
57			Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Учётный		П. – влияние легкоатлетических	Оценка за выносливость
58			Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Комбинированный			Текущий
59			Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Комбинированный			Текущий

60			Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в горку. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Учётный		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.	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 координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Изучение нового материала		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.	Текущий
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 координационных качеств. Терминология баскетбола	Учётный.		К. – владеют конструктивными	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 координационных качеств. Терминология баскетбола				

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		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.	Текущий
65			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках Бросок 2-мя руками от головы после ловли. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Учётный		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.	Оценка техники стойки и передвижений игрока
66			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. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Комплексный		Л. – соблюдают правила безопасного поведения на площадке во время игры и выполнения упражнений. Следят за техникой	Текущий
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			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		выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; анализируют и дают оценку своим техническим и игровым действиям.	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			Текущий
70			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	Учётный		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	Оценка ведения мяча с изменением скорости.
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			Текущий
72			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	Учётный.			Оценка техники владения мяча с изменением направления
73			Стойка и передвижения игрока.				Текущий

			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			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	
74			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка - бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			П. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые корректизы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок.	Текущий
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			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.	
76			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1-ой рукой от плеча. На месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Л. – следят за своей	
77			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1-ой рукой от плеча. На месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала			Текущий
78			Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1-й рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: <i>ведение-остановка-бросок</i> .	Совершенствования			Текущий

			Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.			техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы. 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	
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 коо		

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			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.	
82			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Повторение		Текущий	
83			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	Повторение			
84			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 2-мя руками от головы в движении. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплексный Учётный			. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении
85			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 2-мя руками от головы в движении. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплексный			
86			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок 2-мя руками от головы в движении. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Комплексный			

			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	Повторение			Оценка игры в мини-баскетбол.
88			Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Повторение		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
89			Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Повторение		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	Повторение		П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться,	Бег 2 км без учета времени

						применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
91			Бег в равномерном темпе (<i>1000 м</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Изучение нового материала		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 (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Комбинированный		К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на	Текущий
93			Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Учётный			Оценка эстафетного бега
94			Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Совершенствование			Оценка за технику высокого старта
95			Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые	Комплексный			Текущий

		упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки			принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – анализ и объективная оценка собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа деятельности учителя и учащихся, поиск возможностей и способов исправления ошибок. П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия.	
96		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Учетный		<i>Бег 60 м:</i> 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		Бег. ОРУ в движении. Б/упр. Бег 60 м на результат. Эстафеты по кругу.	Совершенствование			

98		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.	Совершенствование		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.	Текущий
99		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	Совершенствование		Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность и заданное расстояние; развивать физические качества в игре и эстафетах. К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	Текущий
100		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	Совершенствование		Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность;	Оценка метания т. Мяча на дальность. Прыжок в высоту на оценку.
101		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на	Совершенствование			

			дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств			Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме.	
102			<p>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.</p> <p>Уроки повторения: 82, 83 – баскетбол. 87, 88, 89, 90 – кроссовая подготовка.</p>	Совершенствование		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	
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; Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
2		Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые	Текущий
3		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.		Текущий

		линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	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.	
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	Текущий	
5		Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	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.	
6		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	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в	Текущий	

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	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.	
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, 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
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		Текущий

					соревнований в прыжках		
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		

13		Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	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;	Текущий
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	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу.	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	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
16		Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
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		Текущий

					препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
18			Бег (2000 м). Развитие выносливости	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости		м.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин
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. Техника безопасности	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	Текущий
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	К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией,	Текущий

				культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	формулировать собственное мнение. Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение	
21			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 прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	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 прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Текущий
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	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	трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка 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.	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 подача мяча. Игра по упрощенным правилам	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	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.	Текущий
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	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя	Р. – адекватно понимать оценку взрослого и	Текущий

		партнером. Игра по упрощенным правилам		руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	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		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 нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплексны й	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 нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 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 передачи мяча двумя руками сверху в парах
27		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	Комплексны й	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

			партнером. Игра по упрощенным правилам		руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
28			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	Совершенствования	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 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	Совершенствования	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		
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		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		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		
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 парах. 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, 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		Текущий

				мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
32			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	Совершенствования	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
33			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Текущий

34		Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	. 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 .передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования			
36		Передача сверху 2-мя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Эстафеты. Комбинация из изученных элементов в парах. Н/подача. Н/удар, Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	Совершенствования			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 способностей.	Изучение нового материала			
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. Значение	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед	Пр. – иметь представление о технике выполнения упражнений в равновесии на узкой опоре (рейке гимнастической скамейки);выполнять комбинацию из нескольких	Текущий

		гимнастических упражнений для развития силовых способностей		ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	элементов на ней; освоить подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. К. – контролировать действия把自己的 and partners; have the ability to interact with peers. Р. – accept and save the learning task; plan actions in accordance with the assigned task; take into account the rule in planning solutions; implement step-by-step and final control; adequately perceive the teacher's assessment; be able to evaluate the correctness of the execution of exercises; make corrections on the basis of analysis of mistakes made. П. – safe behavior when performing exercises on balance; influence of exercises on posture; get acquainted with dynamic games for developing balance and coordination; assessment of beauty of body shape and posture. Л. – formulation of aesthetic needs; observance of ethical behavior; manifestation of friendliness and tolerance. Пр. – have a deep understanding of the technique of the snap	
39		Стройевой 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	Совершенствования	Стройевой 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	Стройевой 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	Текущий
40		Стройевой 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	Совершенствования	Стройевой 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	Стройевой 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	Текущий

41		Стройевой 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	Совершенствования	Стройевой 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	на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: вскок в упор присев сосок 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. Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль;	Текущий
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	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения упражнений
43		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	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	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

				способностей	позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки. Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный2 интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	
44			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	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). 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. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
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 (козел в ширину, высота 100-110 см). 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 с обручем. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
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
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.	Текущий
50		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 три	К. – уметь управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах	Текущий

					приема. Развитие координационных способностей	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.	
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	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
53			Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Текущий
54			Выполнение двух кувырков	Учетный	Выполнение двух		Оценка техники

		вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей		кувыроков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей		выполнения кувыроков. Лазание по канату на расстояние 4м, 5м, 6м
55		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	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.	Текущий
56		Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках. Л. – умеют разминаться,	Текущий
57		Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	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 «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
59		Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
60		Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
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		
62		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней 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	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, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры 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 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	Текущий
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-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	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,		Текущий

					броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	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.	
64			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой 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	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.	Текущий
65-			Передвижения. 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	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.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока

					координационных способностей. Терминология б/б		
-66			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка 2-мя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Правила игры.	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
67			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка 2-мя шагами. Передача 1-й рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра в мини б/б Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение в н/ стойке.		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	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной		Текущий

			парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Терминология б/б .Развитие координационных способностей		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		
69			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). Терминология б/б . 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 одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		Текущий
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).	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	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	Текущий

		Развитие координационных способностей. Терминология б/б		движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	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	
71		Стойки и 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		Стойки и 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	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 корректизы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок.	
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 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	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	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча

					одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.	
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				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
75			Стойки и передвижения		Стойки и		

		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		передвижения игрока. Развитие координационных способностей		
76		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 1-й от плеча после ведения. Передача 2-мя от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов (ведение, остановка, бросок) Игра (2*2,3*3) Развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после ведения. 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 рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		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		
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. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	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 способностей. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки
80			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с		Стойки и передвижения		

		пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		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. Развитие координационных способностей	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.	
81		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение.. через заслон. 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. Развитие координационных способностей	П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи. Л. – развиваются внимание, быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	
82		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Повторение	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя	Текущий	

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

				быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств		
85			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		
86			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).	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 передвижения игрока. Вырывание т выбывание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Повторение	Стойки и передвижения игрока. Вырывание т выбывание 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
88			Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Повторение	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
89			Бег (2000 м) Развитие выносливости	Повторение	Бег (2000 м) Развитие выносливости	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе	Текущий

90		Бег (2000 м) Развитие выносливости	Повторение	Бег (2000 м) Развитие выносливости	<p>К. – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.</p> <p>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.</p> <p>П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.</p> <p>Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.</p>	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. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные	Пр. – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики на стадионе. Иметь углубленное представление о технике выполнения специальных	Текущий

		Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге		эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	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 (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	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		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия,	Текущий
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	проявление дисциплинированности и дружелюбия.	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		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	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		Текущий
98		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5	Совершенствование	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.		

		шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту		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		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	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	<p>Пр. – освоить технику прыжков в высоту с разбега (5-7 шагов) способом «перешагивание»</p> <p>К. – уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р. – осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П. – научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции.</p> <p>Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с возможностями своего организма и поставленной целью.</p>	Текущий
100		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	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	<p>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.</p> <p>К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.</p> <p>Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность;</p> <p>Л. – узнают соответствие своих</p>	Оценка техники метания мяча

101		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	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	физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме	Оценка техники прыжка в длину
102		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	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		

Уроки повторения: 82, 83, 87 – баскетбол 88, 89, 90 – л/а

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 1Х1 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
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 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	П. – 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
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 ×	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на	Текущий

					10). Развитие скоростных качеств	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.	
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	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, освоят замах перед метанием. Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и	Текущий
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	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 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	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	Текущий
7			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание.		Текущий

		дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги». Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м.	
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	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 обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции.	Текущий
10		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	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	
13		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление	Пр. - освоят технику длительного бега в	Текущий

			игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	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;	Текущий
15			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	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 нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий

18		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		Без учета времени
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 логическими действиями, контролирующими процесс.	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		Текущий Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку

				задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Л. – формирование исполнительской дисциплины; проявление таких качеств как трудолюбие и доброжелательность. Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками.	
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. 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.	Текущий
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		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	П. – выполнять упражнения с мячами в парах; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в	

		правилам		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.	
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		Оценка техники нижней прямой подачи мяча
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 подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным		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		правилам		
35			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		
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		
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,	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	Текущий

					развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		
38			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	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	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 корректизы 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; оценка красоты телосложения и осанки.	Текущий
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 на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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	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 сосок прогнувшись и ноги в	Текущий

					скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	роль. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками и мячами; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	
40-41			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	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	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	Текущий
42			Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые корректизы 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 жестким или мягким), о влиянии этих ошибок на позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.
43-44			Разучивание нового материала	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		Текущий

				обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный2 интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	
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	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	
47			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
48			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
49-50			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	Пр. – иметь углубленное представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувыроков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления	Текущий

51					Эстафеты. Развитие силовых способностей	акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх.	
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	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.	Текущий
53	-						Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)
54	-						

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.- 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.	Текущий
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	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	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: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в	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	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	

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	достижении целей.	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
61		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	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	Текущий

					изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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.	
62					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	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	
63			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	Следят за техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; анализируют и дают оценку своим техническим и игровым действиям.	Текущий

			руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		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		
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		Сочетание приемов передвижений и		

66			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		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	
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 Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
67			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в	Текущий

			сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		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		
68			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	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 координационных способностей		Текущий
69			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		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением		

		прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 ? 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
70-71		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	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	Текущий
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). Учебная	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча	К. - контролируют действия партнера; активно включаются во взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий; адекватно и с уважением, доброжелательно ведут себя при объяснении	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением

		игра. Развитие координационных способностей		одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	ошибок Р. – осуществляют контроль за техникой выполнения передач; осуществляют пошаговый и итоговый контроль; воспринимают оценку учителя; вносят необходимые корректизы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок.	
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	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.	
74-75		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		Текущий
76		Сочетание приемов	Изучение	Сочетание приемов		Текущий

			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	нового материала	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		
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.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача		

			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		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 ($2 \times 2, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
80-81			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 ($2 \times 2, 3 \times 3$). 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 ($2 \times 2, 3 \times 3$). 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.	Текущий
82-83			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 ($3 \times 1, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	К. - контролируют действия партнеров по команде, взаимодействуют с ними во время игры, доброжелательно и уважительно относятся к одноклассникам при объяснении ошибок и способов	Текущий

		координационных способностей		Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	их устраниния. 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. – развиваются 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 × 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. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	
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 ×	Текущий	

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 ($3 \times 1, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). 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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
			Кроссовая подготовка.				
88-			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Пр.- освоят технику длительного бега в равномерном темпе	Текущий

			соревнований		прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	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: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
-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		Текущий
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Без учета времени
91			Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Пр. – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики на стадионе. Иметь углубленное представление о	Текущий

		Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	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 (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.	Текущий
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	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
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	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	Текущий

97-98		Урок обобщения и повторения	Совершенствование	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	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.	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	Совершенствование	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	П. – осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. 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.	Текущий Оценка техники прыжка в длину Оценка техники метания мяча с разбега
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	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 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
И 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.	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	Совершенствование	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	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
3		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие	Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на	Текущий

			скоростных качеств		ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств	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	
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	Совершенствование	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	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	Текущий
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	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.	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 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	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	Текущий
7			Прыжок в длину с 9-11	Комбинирова	Прыжок в длину с 9-		Текущий

		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	ний	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	технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги». 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.	
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	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 обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Текущий
10		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. 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 целью.	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	выполнять задание в соответствии с целью.	Без учета времени

				на средние дистанции		
		Кроссовая подготовка (6 ч)				
13		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство вания	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;	Текущий
14		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	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
15		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	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
16-17		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление		Текущий

			препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
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 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			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	Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении различных упражнений и	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

				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. 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 подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Совершенство вания	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	
				2 четверть			
28 - 29 -			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	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками	Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление о тактических действиях	Текущий

30		после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	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.	
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	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.	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 свободного нападения.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар		Текущий

			Игра по упрощенным правилам		после подбрасывания партнером. Тактика 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, 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.	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;	Текущий

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

		способностей		на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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 корректизы 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 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенствование	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	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
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	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.).	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Текущий

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	
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	Совершенствование	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							
			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	Разучивание нового	Кувырок вперед в стойку на лопатках	Пр. – иметь углубленное	Текущий

49 - 50 - 51		Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	материала	(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	представление о строевых упражнениях, технике выполнения кувыроков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх.	
52 53 - 54		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	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	Текущий Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)

						чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	
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.- 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.	Текущий	
56		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	Бег (16 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,	Текущий	
57		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	

58		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
59		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений	Совершенство вания	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	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. 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	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в стойке; остановка прыжком ;	Текущий

		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		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	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.	
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 координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в	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	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	Текущий

			развитии памяти, внимания и мышления		координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	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.	
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 двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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
67			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов	Текущий	

			<p>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</p>		<p>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</p>		
68-69			<p>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</p>	Изучение нового материала	<p>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</p>		Текущий

					координационных способностей		
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	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	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	

		координационных способностей		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 корректизы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок.	
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 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	<p>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.</p> <p>Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.</p>	Текущий
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	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		Текущий

			координационных способностей		$\times 2, 3 \times 3$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). 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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). 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. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 2$). 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 ($2 \times 2, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие координационных	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;	Текущий
80	-						
81	-						

					способностей		
82-83			Повторение		<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Р. – принимают и сохраняют учебную задачу;</p>	Текущий
84			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Текущий

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	быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	Текущий
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		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		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,		Текущий

			быстрым прорывом ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
			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 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,	Текущий	
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Без учета времени	

					применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
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 взаимопомощи, дружбы и толерантности.	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	Совершенствование	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	Р. – анализ и объективная оценка собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа	Текущий
93-94		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ×	Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.		Текущий

		10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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. Пр. – освоить	
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	Совершенствование	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	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. Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на	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	Совершенствование	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 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	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 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:	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Дружкова Н.И., Анаева Е.А., Анаев И.А.
Содержание учебного предмета	Л/А – 24ч., коррекция 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
И 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.	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	Совершенствование	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	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
3		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная	Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу.	Текущий

		эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств		Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств	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. Пр. – иметь представление о технике метания малого мяча в горизонтальную, вертикальную цели и на дальность; прыжок в длину с разбега.	
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	Совершенствование	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	П. – 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	Текущий
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	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 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	П. – научатся метанию малого	Текущий

					соревнований по прыжкам в длину	мяча с трех шагов разбега, освоят замах перед метанием.	
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	Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги». Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м.	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	рассчитывают 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 обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Текущий
10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Прыжок в длину на результат. 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 целью.	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	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные		Без учета времени

			упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		
Кроссовая подготовка (6 ч)							
13			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	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;	Текущий
14			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	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	Текущий
15			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Текущий
16-			Бег (18 мин).	Совершенство	Бег (18 мин).		Текущий

17		Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	вания	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
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 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	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. 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	управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение. Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении	оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

				упрощенным правилам	различных упражнений и использование их в игровой деятельности. П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины; 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 подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование	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	
				2 четверть			
28-29			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча	Пр. – иметь углубленное представление о технике выполнения изучаемых элементов волейбола. Иметь первоначальное представление	Текущий

-	30		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	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.	
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	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
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	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (<i>прием – передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.	Текущий

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика 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, 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	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	Текущий

				способностей. Инструктаж по ТБ	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 корректизы 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; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности	
38		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	Совершенствование	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	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 корректизы 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; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности	Текущий
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 на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Совершенствование	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	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 корректизы 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; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности	Текущий

		Развитие силовых способностей		палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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.	
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. Развитие силовых способностей	Совершенствование	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	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другого подъема переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	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	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	П. – узнают о правилах безопасного поведения при выполнении опорных прыжков; об ошибках в приземлении (слишком жестком или мягким), о влиянии этих ошибок на позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки. Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный2
43-44		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.

			Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		вроль» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	
45-46			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги вроль» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги вроль» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
47			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги вроль» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги вроль» (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							
			Кувырок вперед в	Разучивание	Кувырок вперед в		Текущий

49	-	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	нового материала	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 кувыроков вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации. Понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Участие в подвижных играх.	
50	-	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	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	Текущий
51						Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)
52						
53	-					
54						

						достижении цели; развитие чувства ответственности за свои действия. Контролируют выполнение акробатических элементов.	
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.- 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.	Текущий	
56		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	Бег (16 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,	Текущий	
57		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	

58		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
59		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений	Совершенство вания	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	Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. 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	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в стойке; остановка прыжком ;	Текущий

		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		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	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.	
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 координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в	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	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	Текущий

			развитии памяти, внимания и мышления		координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	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.	
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 двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	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
67			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов	Текущий	

			<p>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</p>		<p>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</p>		
68-69			<p>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</p>	Изучение нового материала	<p>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</p>		Текущий

					координационных способностей		
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	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	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	

		координационных способностей		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 корректизы в упражнения с учетом характера сделанных ошибок.	
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 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	<p>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.</p> <p>Л. – следят за своей техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; дают оценку своим действиям; умеют договариваться и учитывать общие интересы.</p>	Текущий
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	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		Текущий

			координационных способностей		$\times 2, 3 \times 3$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). 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 ($2 \times 1, 3 \times 1$). 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. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ($2 \times 2, 3 \times 2$). 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 ($2 \times 2, 3 \times 2$). Учебная игра. Развитие координационных	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;	Текущий
80	-						
81	-						

					способностей		
82-83			Повторение		<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>сочетание приемов игры; броски в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Р. – принимают и сохраняют учебную задачу;</p>	Текущий
84			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>планируют действия в соответствии с ней;</p> <p>корректируют свои действия на основе оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П. – узнают о влиянии игр на психическое и физическое состояние человека. Выучат правила игры баскетбол и некоторые жесты судьи.</p> <p>Л. – развиваюят внимание,</p>	Текущий

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	быстроту реакции, занимаются самоконтролем во время игры; следят за своим эмоциональным состоянием.	Текущий
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		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		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,		Текущий

			быстрым прорывом ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей		броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ($2 \times 1, 3 \times 1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
			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 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,	Текущий	
-90			Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Без учета времени	

					применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	
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 взаимопомощи, дружбы и толерантности.	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	Совершенствование	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	Р. – анализ и объективная оценка собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа	Текущий
93-94		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 ×	Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.		Текущий

		10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	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. Пр. – освоить	
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	Совершенствование	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	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. Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на	Текущий
97-98		Урок повторения и обобщения	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 повторения и обобщения	Совершенствование	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		<p>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».</p> <p>Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований</p>	Комбинированный	<p>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».</p> <p>Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований</p>	<p>дальность и заданное расстояние; развивать физические качества в игре и эстафетах.</p> <p>К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.</p> <p>Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность;</p> <p>Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:</p> <p>м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м;</p> <p>д. «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м</p>
---------	--	--	-----------------	--	--	---