

государственное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Большой Толкай муниципального района Похвистневский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей
Протокол № 1 от 30.08.2016



Утверждаю
Директор _____ /Бочарова Е.И./

Рабочая программа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 класса

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, 2011).

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

Для прохождения программы 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. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

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. 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.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено 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.

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	105	105	105	105	102

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.

*9класс.*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 формировании 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 (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

15. 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.

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 ориентации, 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 состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Ресурсы урока, ИКТ
1	2	4	6		5
	I четверть Легкая атлетика Спринтерский бег				
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью		Свисток, фишки, футбольный мяч
2	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
3	Высокий старт от 10 до 15 м.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач		Свисток, фишки, футбольный мяч

			К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение		
4	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.		Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
5	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
6	Челночный бег 3*10		Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Учет	Свисток, фишки, футбольный мяч
7	Бег с ускорением.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
8	Эстафеты, встречная эстафета.		Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч

			<p>П:<i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>		
9	Старты из различных исходных положений		<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
	Техника длительного бега.				

10	Кросс до 15 минут		<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Свисток, фишки, футбольный мяч
11	6-минутный бег(зачет)		<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Учет	Свисток, фишки, футбольный мяч
	Прыжки в длину				
12	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега		<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> –</p>	Текущий	Свисток, рулетка, флажок

			<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</i></p>		
13	Прыжки в длину с разбега – на результат.		<p><i>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</i> <i>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</i></p>	Учет	Свисток, рулетка, флажок
	Кроссовая подготовка				
14	Кросс до 15 минут		<p><i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы 14 Кросс до 15 минут</p> <p><i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><i>П.:</i> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Текущий Свисток, секундомер 13</p> <p>Прыжки в длину с разбега – на результат.</p> <p><i>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</i> <i>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</i></p> <p>Учет</p>	Текущий	Свисток, секундомер

			Свисток, рулетка, флажок занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
15	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	Свисток, секундомер
16	Бег на 1000 метров		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Учет	Свисток, секундомер, флажок
Спортивные игры					
Волейбол.					
17	Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи.
18	Стойки игрока перемещения в стойке.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
20	Передача мяча над		Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Текущий	Свисток,

	собой.		эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		волейбольные мячи
21	Передача мяча через сетку.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
24	Позиционное нападения без изменения позиций игроков		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
25	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Учет	Свисток, волейбольные мячи

	метров от сетки.		П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.		мячи
26	Помощь в судействе.		Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
27	Двусторонние игры длительностью до 12 мин.		Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.	Текущий	Свисток, волейбольные мячи
	II четверть Гимнастика.				
28	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость.		Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		Свисток, гимнастические маты.
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	Мячи малых размеров.
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> –	Текущий	Перекладина, гимнастические маты.

			строить для партнера понятные высказывания		
31	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.		Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Перекладина, гимнастические маты.
32	Общеразвивающие упражнения в парах.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Текущий	Мячи малых размеров.
33	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Гимнастические палки обручи.
34	Кувырок вперед и назад.		Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	учет	Гимнастические маты.
35	Эстафеты и игры с использованием гимнастических		Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> –	Текущий	Скакалки, обручи.

	упражнений и инвентаря.		использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
36	Стойка на лопатках – комбинация элементов.		Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Гимнастические маты
37	Акробатические упражнения.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	учет	Гимнастические маты
38	Вскок в упор присев.		Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Текущий	Гимнастические: «козел», мостик, маты.
39	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать	Текущий	Гимнастические: «козел», мостик, маты.

			проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию		
40	Помощь и страховка.		Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Текущий	Гимнастические маты.
41	Прыжки со скакалкой		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	учет	Скакалки.
	Баскетбол. Стойки, перемещения, передачи.				
42	Стойки игрока, перемещения в стойке.		Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
43	Текущий		Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.		Свисток, баскетбольные мячи

			К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.		
44	Повороты без мяча и с мячом.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
45	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	учет	Свисток, баскетбольные мячи
47	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.		Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи

			К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
48	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
	III четверть Баскетбол. Лыжная подготовка.				
49	ОРУ с мячом. Ведения мяча.		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
50	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойки на месте.		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
51	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	учет	Свисток, баскетбольные мячи
52	Броски одной и двумя руками с места.		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий		Свисток, баскетбольные мячи
53	Броски одной и двумя руками в движении.		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	учет	Свисток, баскетбольные мячи

			варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
54	Вырывание и выбивание мяча.		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
55	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
	Лыжная подготовка				
56	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки.		Р: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; П: искать и выделять необходимую информацию из различных источников; К: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
57	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий	Лыжи, лыжные палки
58	Совершенствование попеременного двухшажного и		Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Текущий	Лыжи, лыжные палки

	одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.		<p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>		
59	Совершенствование одновременного двухшажного хода и перехода с хода на ход.		<p>Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Текущий	Лыжи, лыжные палки
60	Контроль техники одновременного одношажного хода.		<p>Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	учет	Лыжи, лыжные палки
61	Контроль освоения техники перехода с хода на ход. Совершенствование одновременных ходов, спусков и поворотов на месте и в движении.		<p>Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Текущий	Лыжи, лыжные палки

62	Контроль освоения техники поворотов на месте.		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий	Лыжи, лыжные палки
63	Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода.		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	учет	Лыжи, лыжные палки
64	Развитие выносливости.		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий	Лыжи, лыжные палки
65	Контроль освоения техники спусков.		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			<p>исправлять;</p> <p>П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>		
66	Контроль освоения техники подъёмов.		<p>Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	учет	Лыжи, лыжные палки
67	Развитие выносливости.		<p>Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Текущий	Лыжи, лыжные палки
68	Развитие выносливости.		<p>Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			в достижении поставленных целей;		
69	Развитие выносливости.		Р: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; П: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий	Лыжи, лыжные палки
70	Контроль прохождения дистанции 3 км.		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	учет	Лыжи, лыжные палки
71	Развитие выносливости		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий	Лыжи, лыжные палки
72	Игры, эстафеты на лыжах		Р: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных	Текущий	Лыжи, лыжные палки

			действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; П: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; К: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
73	Контрольный урок по лыжной подготовке		Р: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого; П: передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом»; К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	учет	Лыжи, лыжные палки
	Баскетбол				
74	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.		Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
75	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
76	Остановка двумя шагами и прыжком.		Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной	учет	Свисток, баскетбольные мячи

			форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию		
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
78	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Свисток, баскетбольные мячи
	IV четверть Легкая атлетика.				
79	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Текущий	Резинка
80	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Резинка, рулетка.
81	Метание на заданное расстояние.		Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Теннисные мячи, рулетка.
82	Метание теннисного		Р.: применять метательные упражнения для развития	учет	Теннисные

	мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.		мячи, рулетка.
83	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.		Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Текущий	Набивные мячи
84	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.		Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Текущий	Набивные мячи.
85	Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания.		Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Набивные мячи.
	Кроссовая подготовка.				
86	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Текущий	Свисток, фишки, резинка.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
87	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	Свисток, футбольный мяч.
88	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.		Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	учет	Свисток, футбольный мяч.
89	Переменный бег – 10 минут		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	Свисток, футбольный мяч.
90	Кросс до 15 мин.		Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	Свисток, футбольный мяч. Секундомер.
91	Старт из различных исходных положений.		Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.	Текущий	Свисток, футбольный мяч. Секундомер.
92	Бег с ускорением.		Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.	Текущий	Свисток, футбольный мяч. Секундомер.
93	Бег с максимальной скоростью.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	учет	Свисток, футбольный мяч.

			<p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>		<p>мяч.</p> <p>Секундомер.</p>
94	Упражнения и простейшие программы выносливости.		<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Текущий	<p>Свисток,</p> <p>футбольный мяч.</p> <p>Секундомер.</p>
	Спортивные игры.				
	Футбол.				
95	Стойки игрока перемещение в стойки.		<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	<p>Свисток,</p> <p>футбольные мячи.</p>
96	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	<p>Свисток,</p> <p>футбольные мячи.</p>
97	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	учет	<p>Свисток,</p> <p>футбольные мячи.</p>

98	Удары по воротам.		<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Свисток, футбольные мячи.
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.		<p>Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.</p> <p>К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	Текущий	Свисток, футбольные мячи.
100	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом.		<p>Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.</p> <p>К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	учет	Свисток, футбольные мячи.
101	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Свисток, футбольные мячи.
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		<p>Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Свисток, футбольные мячи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество учебных часов на I четверть – 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: 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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	по факту						
Легкая атлетика -11 часов								
1			Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Текущий	Комплекс 1
2			Высокий старт. Круговая эстафета.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Текущий	Комплекс 1
3			Эстафетный бег.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–	Уметь пробегать с	Текущий	Комплекс

			Встречная эстафета.		60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	максимальной скоростью 30 метров.		1
4			Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Комплекс 1
5			Бег на результат 30 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5; «3» – 6,0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1
6			Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
7			Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Приземление.	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега,	Комплекс 1

					качеств		метания мяча в цель	
8			Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
9			Техника выполнения прыжка в длину	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
10			Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1
11			Бег 1000м.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1
Спортивная игра футбол -6 часов								
12			Техника передвижений. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортигры	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Техника передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) . Развитие скоростных и координационных способностей. ОРУ без предметов.	Уметь: продемонстрировать технику игровых приемов	Текущий	Комплекс 2
13			Освоение ударов по мячу, остановка мяча	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения без сопротивления соперника ведущей и неведущей ногой. ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 2

14			Передача мяча в парах, остановка мяча-удар по неподвижному мячу	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения без сопротивления соперника ведущей и неведущей ногой. Передача мяча партнеру на месте. ОРУ без предметов.	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 2
15			Освоение техникой ударов по воротам.	1	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнить технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Текущий	Комплекс 2
16			Закрепление техники владения мячом	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения без сопротивления соперника ведущей и неведущей ногой. Передача мяча партнеру на месте. ОРУ без предметов.	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.	Комплекс 2
17			Передача и остановку мяча партнеру на месте	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения без сопротивления соперника ведущей и неведущей ногой. Передача мяча партнеру на месте. ОРУ без предметов.	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Техника выполнения владения мячом	Комплекс 2

Спортивная игра волейбол-10часов

18			Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
19			Передвижения игрока в стойке.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 3

20			Передача мяча двумя руками сверху над собой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 3
21			Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
22			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
23			Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	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.	Уметь: выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 3
24			Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой . Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий	Комплекс 3

25			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
26			Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техника выполнения владения мячом	Комплекс 3
27			Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Волейбол: 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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер	Дата проведения				Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
	По	пл	фа	кт						
Гимнастика - 18 часов										

28			Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Комл 4
29			Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Текущий	Комл 4
30			Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Комл 4
31			Акробатические соединения	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комл 4
32			Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комл 4
33			Акробатические соединения из 4-5 элементов	1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комл 4
34			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комл 4

					сохранения правильной осанки.			
35			Подтягивание в висе.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
36			Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
37			Упоры	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
38			Комбинация на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики:	Комл 4

					Развитие силовых способностей		«5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	
39			Опорный прыжок, строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
40			Прыжки со скакалкой	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
41			Броски набивного мяча	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комл 4
42			Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комл 4

					способностей			
43			Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять лазание по канату в два приема строевые упражнения	Текущий	Комл 4
44			Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять лазание по канату в два приема	Техника выполнения лазание по канату в два приема	Комл 4
45			Прыжки через короткую скакалку за 30 с	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие ловкости. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Уметь выполнять прыжки , строевые упражнения	Комплекс 2	Комл 4
Спортивные игры волейбол– 3 часа								
46			Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь выполнять правильно технические действия	Текущий	Комл 4
47			Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комл 4
48			Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Комл 4

					мяча. Игра по упрощенным правилам.	действия		
--	--	--	--	--	------------------------------------	----------	--	--

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	по факту						
Спортивные игры (волейбол) – 2 часа								
49			Комбинации из разученных элементов в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
50			Учебная игра в волейбол	1	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
Лыжная подготовка – 18 часов								
51			Одновременный	1	Правила поведения на уроках	Уметь	Текущий	Комплекс4

			бесшажный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.		лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	передвигаться на лыжах		
52			Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
53			Скользкий шаг.	1	Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
54			Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс4
55			Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4
56			Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс4

					Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			
57			Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс4
58			Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс4
59			Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс4
60			Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс4

					разной скоростью.			
61			Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Комплекс4
62			Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
63			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Комплекс4
64			Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс4
65			Круговая эстафета 13- 15	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время.	Комплекс4

							Подготовительная и спец. группа – без учета времени	
66			Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 4
67			Коньковый ход без палок		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4
68			Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2 км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 4
Спортивная игра баскетбол- 11 часов								
69			Стойки и перемещения. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
70			Ведение мяча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3

					качеств. Терминология баскетбола.	выполнять правильно технические действия в игре		
71			Остановка прыжком.	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
72			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
73			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
74			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3
75			Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

					месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			
76			Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	
77			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
78			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3
79			Бросок двумя руками от головы с места.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3

					двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 26

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: 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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д / з
	по плану	по факту						
Спортивные игры (баскетбол) - 16 часов								
80			Вырывание и выбивание мяча.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

					координационных качеств. Терминология баскетбола			
81			Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс 3
82			Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
83			Вырывание и выбивание мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
84			Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

					Медленный бег до 4 минут.			
85			Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
86			Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
87			Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> .	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	Комплекс 3
88			Позиционное нападение через скрестный выход.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
89			Нападение быстрым прорывом.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3

					Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
90			Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
91			Взаимодействия двух игроков через заслон	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
92			Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол –во прыжков)	Комплекс 3
93			Учебно – тренировочная игра 4 х 4	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Передача мяча в парах.	Комплекс 3

					головой с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия			
94			Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3	
95			Техника броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо	Комплекс 3	
Легкая атлетика-10часов									
96			Спринтерский бег	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Текущий	К о м п л е к с 5
97			Стартовый разгон	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 .	К о м п

							Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	л е к с 5
98			Эстафетный бег	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. Старты из различных исходных положений.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	К о м п л е к с 5
99			Бег на короткие дистанции	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	К о м п л е к с 5
100			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед.группы:	К о м п л е к с 5

							без учета времени	
101			Метание малого мяча на дальность	1	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.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч.	Текущий	К о м п л е к с 5
102			Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	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..	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч.	Текущий	К о м п л е к с 5

**Тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дз	Дата проведения	
									План	Факт
Легкая атлетика (12ч)										
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	5/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплекс 1	сент	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м-на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	сент	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	сент	

4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусцой без учёта времени	сент	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	Бег трусцой без учёта времени	сент	
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	3/1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метание мяча	сент	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	сент	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же,	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Метание мяча	сент	

				но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»						
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	3/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	Прыжки ч/з скакалку	сент	
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	сент	
11	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжки ч/з скакалку	сент	

						способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	сент	

Легкая атлетика (9ч)

13	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	4/1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	май	
14	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить	Текущий	Бег трусцой без учёта	май	

	15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат			различных И.П. Подтягивание- на результат	высокого старта. Встречная эстафета	изменения и дополнения - ставить формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		времени		
15	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	май	
16	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» 3» 10,4 10,9 11,6	Бег трусцой без учёта времени	май	
17	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м- на результат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	май	
18	Прыжки в высоту способом	1	Комбинированная	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5	способ перешагивания	-сличать способ действия и его результат;	Текущий	Бег трусцой	май	

	перешагивания. Прыжки с/р		нный	беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		без учёта времени		
19	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка в/в	Бег трусцой без учёта времени	май	
20	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без учёта времени	май	
21	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника метания мча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с	Оценка техники метания мяча	Бег трусцой без учёта	май	

						мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		времени		
Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
22	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин П/И «Невод» .	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .) Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
23	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой».	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег, бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -общеучебные- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
24	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат	Текущий	Бег трусцой без учёта	окт	

	«Перестрелка»						- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		времени		
25	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
26	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	1	Комбинированный	История отечественного спорта.Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
27	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	наступление, перешагивание . Спортивная игра		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
28	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	окт	
Кроссовая подготовка(8ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
29	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
30	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	

						- формулировать свои затруднения				
31	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
32	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	препятствия вертикальные	Регулятивные: целеполагание-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
33	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
34	Равномерный	1	Комбин	Равномерный бег(13мин) ОРУ.	Техника бега,	-определять общую цель и	Текущий	Бег	апр	

	бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»		ированный	Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	положение рук и корпуса	пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		трусцой без учёта времени		
35	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)»	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
36	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	май	
Гимнастика(18ч)										
37	Висы и упоры. Упражнения на равновесие	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без	Правила поведения. Команды	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и	Текущий	Т.Б. Упр на переклад	ноя	

	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).		ла	предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	учителя, правильная осанка	удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.		ине, подтягивание		
38	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
39	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	Комбинированный	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
40	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
41-42	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий	Упр на перекладине,	ноя	

				станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»		условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения		подтягивание		
43	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	6/1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	Вскок в упор присев	использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
44	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	Способы регулирования физ нагрузок	использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
45	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
46	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и	Текущий	Сгибание, разгибание рук в	ноя	

	«Прыгуны и пятнашки»			пятнашки»		его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения		упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
47	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
48	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
49	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
50	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять	Текущий	Акробатические упражнения	дек	

	лагеря»			лагеря»		и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения				
	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	1	Комбинированный	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувьрки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
51	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	Комбинированный	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувьрки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
52	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	Комбинированный	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
53	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,	Текущий	Акробатические упражнения	дек	

						использовать речь				
Спортивные игры (баскетбол) (18ч)										
54	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упр с мячом.	окт	
55	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс упр с мячом.	окт	
56	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр с мячом.	окт	
57	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр с мячом.	окт	

	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча			передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»		и формулировать познавательную цель -этические чувства					
58	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр с мячом.	окт		
59	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Т.Б. Прогулка на лыжах	дек		
60-61	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Прогулка на лыжах	дек		
62-63	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Прогулка на лыжах	дек		
64	Ведение мяча с изменением направления	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Оценка техники ведения мяча с изменением	Прогулка на лыжах	дек		

				снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	направления				
65	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
66	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
67-68	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
69-70	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		

						помощью					
71-72	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
Спортивные игры (волейбол) (12ч)											
73	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев		
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев		
75	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев		

76-77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
78-79	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
80	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	

	правилам.					помощью				
83-84	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
Лыжная подготовка(18ч)										
85	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	январь	
86	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	январь	

	Прохождение дистанции до 1,5 км.									
87	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Совершение	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
88	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
89	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
90	Повороты	1	Комбин	Торможение «плугом». Повороты	Торможение	адекватно воспринимать	Текущий	Комплекс	янв	

	переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		ированный	переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	«плугом»..	предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		с 3. Прогулка на лыжах		
91	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
92	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
93	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	янв	
94	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	Прогулка на лыжах	фев	
95	Техника	1	Совершенство	Совершенствование попеременного и	Уметь	-оказывать в	Текущий	Прогулка	фев	

	попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		нствова ние	одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	передвигаться на лыжах изученными ходами	сотрудниче сте взаимопомощь -использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы		а на лыжах		
96	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Соверше нствова ние	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
97	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Соверше нствова ние	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	фев	
98	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Соверше нствова ние	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
99	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на	1	Учётны й	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогулка на лыжах	фев	

	дистанции 200-250м;									
100	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
101	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
102	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
		102ч								

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 - 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (12 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий		
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
Гимнастика (18 ч)						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию	Текущий		

	Совершенствования	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	на перекладине			
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
Совершенствования						
	Совершенствования					

	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бок с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Учетный	Развитие силовых способностей		Выполнение на оценку акробатических элементов		
Спортивные игры (48 ч)						
Волейбол (21ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники владения мячом,	
Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

	Комбинированный	грудь на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный						

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный					

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техни-	Текущий		

	Комбинированный	сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ческие действия в игре		
Лыжная подготовка (18 ч)					
Техника лыжных ходов	Комбинированный	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Изменение стоек спуска	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Подъём скользящим шагом	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Поворот «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	
	Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		
	Комбинированный	Непрерывное передвижение	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км	
	Комбинированный	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	
	Комбинированный	Спуски и подъёмы	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	

	Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км				
	Учётный	Зачет. Лыжные ходы				
Легкая атлетика(9 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный Комбинированный	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		

Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.:		
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность			

Литература

- 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.
- 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.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.