

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зеленгинская средняя общеобразовательная школа им. Н.В. Кашина»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей физического, эстетического циклов и ОБЖ Протокол № 1 от 29.08.2019 г.	«Согласовано» школьным метод. советом приказ №4/1 от 02.09. 2019 г.	«Утверждаю» приказ директора № 1/1 от 02.09.2019 г. А.А. Казиев 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 классы
на 2019-2024 год
ФГОС**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы: стандарты второго поколения» Москва «Просвещение» 2016, авторской рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» Москва «Просвещение» 2016г.

Срок реализации: 5 лет.

Составили учителя: Белов В.П., Садаков А.А.

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования (приказ № 1897 от 17.12.2010 года), и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М.: «Просвещение» 2016г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): 1.« Физическая культура. 8-9 класс»: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 152 с.2,М.Я.Виленский Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2012. - 239 с.Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых*

мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

 формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и

физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; кроссовая подготовка; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности, подвижные игры).

- ✓ Программный материал выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных стандартных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. В связи с этим, в программу МБОУ «Зеленгинская СОШ им. Н.В. Кашина» по физическому воспитанию, внесены изменения: часы, отведенные на лыжную подготовку, плавание – заменены на спортивные игры.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая* часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»; лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры,

кроссовая подготовка. *Вариативная* часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

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

- развивающее обучение;
 - информационно- коммуникативные;
 - личностно-ориентированное;
 - игровые;
 - здоровьесберегающие.
- Физическая культура изучается из расчёта 2 часа в неделю.
 - 9 класс – 68 часов (34 уч. недели); 5 - 8 классы - 68 часа (34 уч. недели);

<i>Четв.</i>	<i>5 кл</i>	<i>6 кл</i>	<i>7 кл</i>	<i>8кл</i>	<i>9 кл</i>
	<i>Пр</i>	<i>Пр</i>	<i>Пр</i>	<i>Пр</i>	<i>Пр</i>
<i>1</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
<i>2</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
<i>3</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
<i>4</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
<i>год</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68(3р.)</i>

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

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

1.2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

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

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

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

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

1.8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

2. Метапредметные результаты:

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

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

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

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

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

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

2.7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

2.8) навыки смыслового чтения;

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

3. 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:

3.1 знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 3.2 знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3.3 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:

- 3.4 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;
- 3.5 умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 3.6 способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- 3.7 способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 3.8 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 3.9 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:

- 4.1 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;
- 4.2 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;
- 4.3 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- 4.4 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- 4.5 способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 4.6 способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 4.7 способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- 4.7 владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 4.8 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 4.9 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.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической стационарной перекладине, шведской стенке (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических стенках.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Кроссовая подготовка

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка: развитие выносливости

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

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

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

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

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

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастических скамейках(девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической стенке; лазанья, перелезания

Упражнения на перекладине;

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

Кроссовая подготовка; бег от 5 до 20 минут в равномерном темпе.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Развитие выносливости (кроссовая подготовка)

Бег в равномерном темпе от 5 до 20 мин, бег по пересечённой местности.

Упражнения, развивающие выносливость, бег по пересечённой местности.

Баскетбол

Развитие быстроты

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

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

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

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе), упражнения в парах на сопротивление, упражнения с набивными мячами.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-09-020923-6.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г.ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

10. Грибачёва М.А., Груклыхин В.А. «Программа интегративного курса физического воспитания» для уч-ся начальной школы на основе футбола Москва 2010г

11. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» футбол.6: Просвещение 2011г.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Базовая часть	55	55	55	55	55
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры: волейбол	9	9	9	9	9
	футбол	2	2			2
	баскетбол			2	2	
3.	Гимнастика	9	9	9	9	9
4.	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
5.	Кроссовая подготовка	18	14	18	18	21
	Вариативная часть	10	10	10	10	10
1.	Баскетбол	10	10	10	10	10
	Итого:	68	68	68	68	68 (3рез)

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

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-09-020923-6.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экрано-звуковые пособия			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая	Д	

	культура» (на цифровых носителях)		
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
	Технические средства обучения		
1	Сканер	Д	
2	Копировальный аппарат	Д	
	Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	

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

3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
	Пришкольный стадион (площадка)		
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая волейбольная	Д	

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

№ п/ п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	ЛичностныеУУД
Легкая атлетика 12ч.							
1.	Инструктаж по ТБ. История, легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1ч.	2.09	2.09	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1ч.	6.09	6.09	Научатся: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
3.	Скоростной бег до 40 м. Тестирование	1ч.	9.09	9.09	Научатся: проходить тестирование челночного бега 3x10м.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	3х10.					характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1ч.	13.09	13.09	Научатся: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1ч.	16.09	16.09	Научатся: проходить тестирование прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод.
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование	1ч.	20.09	20.09	Научатся: соблюдать правила проведения прыжка в длину с разбега.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

	подтягивание в висе на перекладине.					указанию взрослого.	
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1ч.	23.09	23.09	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1ч.	27.09	27.09	Научатся: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1ч.	30.09	30.09	Научатся: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях.

10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1ч.	4.10	4.10	Научатся: метать мяч на дальность	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
11.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1ч.	7.10	7.10	Научатся: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Кроссовая подготовка 9 ч.							
12.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1ч.	11.10	11.10	Научатся: бегать на дистанцию	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

					1000 м.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 м.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
13.	Кроссовый бег до 12 минут.	1ч.	14.10	14.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
14.	Кроссовый бег до 13 минут.	1ч.	18.10	18.10	Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
15.	Кроссовый бег до 14 минут.	1ч.	21.10	21.10	бегать в равномерном темпе (до 14 мин) Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

					Научатся: бегать в равномерном темпе (до 15 мин). Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	
16.	Кроссовый бег до 15 минут.	1ч.	25.10	25.10			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
17.	Кроссовый бег до 16 минут.	1ч.	28.10	28.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 16 мин) Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Научатся: бегать в равномерном темпе (до 17 мин)	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять контроль за состоянием своего здоровья и самочувствия до и после	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

					Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	выполнения физических упражнений.	
Баскетбол 21ч.							
18.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стоики игрока и перемещения.	1ч.	11.11	11.11	Научатся: выполнять стойки и перемещения .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1ч.	15.11	15.11	Научатся: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
20.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в	1ч.	18.11	18.11	Научатся: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	движении.					<i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
21.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1ч.	22.11	22.11	Научаться: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
22.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1ч.	25.11	25.11	Научатся: выполнять ведение мяча в различных стойках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить

						<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	выходы из спорных ситуаций.
23.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1ч.	29.11	29.11	Научатся: вести мяч с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
24.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1ч.	2.12	2.12	Научатся: выполнять ведение мяча различными способами.	<i>Познавательные:</i> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	
25.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1ч.	6.12	6.12	Научатся: выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. <i>Регулятивные:</i> принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
26.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1ч.	9.12	9.12	Научатся: выполнять броски в кольцо двумя руками.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	

						<i>Познавательные:</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки.	навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
27	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1ч.	13.12	13.12	Научатся: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть по правилам спортивной игры «Мини-баскетбол».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1ч.	16.12	16.12		<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
29.	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо	1ч.	20.12	20.12	Научатся:	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	с места.				выполнять броски в кольцо.	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты.
30.	Вырывание и выбивание мяча.	1ч.	23.12	23.12	Научатся: вырывать и выбивать мяч.	<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
31.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч.	27.12	27.12	Научатся: выполнять комбинацию из освоенных элементов.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.

						деятельностью.	
Гимнастика 18ч.							
32.	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1ч.	30.12	30.12	Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
33.	Круговая тренировка.	1ч.	10.01	10.01	Научатся: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать историю гимнастики, уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
34.	Кувырок вперед.	1ч.	13.01	13.01	Научатся: правильно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

					группироваться. выполнять акробатические элементы .	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки.	социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
--	--	--	--	--	---	---	---

35.	Кувырок назад.	1ч.	17.01	17.01	Научатся: делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной
-----	----------------	-----	-------	-------	---	---	--

					«Удочка».	коммуникации.	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
36.	Стойка на лопатках.	1ч.	20.01	20.01	Научатся: выполнять стойку на лопатках.	<i>Регулятивные:</i> принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
37.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1ч.	24.01	24.01	как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
38.	«Мост» из положения, лежа на спине.	1ч.	27.01	27.01	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

						правилам безопасности. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям.	
39.	Комбинация из освоенных элементов.	1ч.	31.01	31.01	Научатся: выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и з положения лежа.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
40.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1ч.	3.02	3.02	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

41.	Висы.	1ч.	7.02	7.02	Научатся: выполнять строевые упражнения, висы, подтягиваться в висе. Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Познавательные:</i> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
42.	Опорный прыжок.	1ч.	10.02	10.02	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга . <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
43.	Круговая тренировка.	1ч.	14.02	14.02	Научатся: проходить станции круговой тренировки, правила подвижной		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

					игры «Удочка»	безопасности . <i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей .	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
44.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1ч.	17.02	17.02	Научатся: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга . <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности . <i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей .	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
45.	Упражнения в равновесии.	1ч.	21.02	21.02	Научатся: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

46.	Прыжки в скакалку в тройках.	1ч.	28.02	28.02	Научатся: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
47.	Тестирование. Прыжки со скакалкой 30 сек.	1ч.	2.03	2.03	Научатся: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	<i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
48.	Лазанье по канату в два приема.	1ч.	6.03	6.03	Научатся: залезать по канату в два и три приема.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости,

							сочувствия другим людям.
49.	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема.	1ч.	13.03	13.03	Научатся: залезать по канату в два и три приема.	<i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.

Волейбол 18 ч.							
50.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1 ч.	16.03	16.03	Научатся: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
51.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1 ч.	20.03	20.03		<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	

						<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 ч.	3.04	3.04	Научатся: выполнять нападающий удар.	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
53.	Прием, передача, удар.	1 ч.	6.04	6.04	Научатся: выполнять изученные технические приемы в волейболе.	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
54.	Тактика свободного нападения.	1 ч.	10.04	10.04	Научатся: выполнять свободное	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					нападение.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
55.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1 ч.	13.04	13.04	Научатся: выполнять позиционное нападения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

56.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1 ч.	13.04	13.04	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре. Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
57.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1 ч.	17.04	17.04		<i>Познавательные:</i> использовать игру в проведение досуга, поддержания здорового образа жизни. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Кроссовая подготовка 9 ч.							
58.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут..	1 ч.	20.04	20.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
59.	Кроссовый бег до 12 минут.	1 ч.	24.04	24.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 12мин.		

						<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 мин-12мин	
60.	Кроссовый бег до 13 минут.	1 ч.	27.04	27.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 13мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
61.	Кроссовый бег до 14 минут.	1 ч.	4.05	4.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 14мин.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
62.	Кроссовый бег до 15 минут.	1 ч.	8.05	8.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
63.	Кроссовый бег до 16 минут.	1 ч.	11.05	11.05	Научатся: бегать в равномерном		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					темпе до 16мин.	разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности .	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
64.	Кроссовый бег до 17 минут	1 ч.	15.05	15.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 17мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
65.	Кроссовый бег до 17 минут.	1 ч.	18.05	18.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 17мин.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
66.	Контрольный урок.Кросс по пересеченной местности 1000м.	1 ч.	22.05	22.05	Научатся: бегать 1000м на время.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

67.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1 ч.	25.05	25.05	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
-----	---	------	-------	-------	--	---	---

68.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1 ч.	29.05	29.05	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои
-----	---	------	-------	-------	--	---	--

					упражнениями.	коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
--	--	--	--	--	---------------	--	---

Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены

осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	допустил не более двух незначительных ошибок	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для

каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством

			образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	

4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		

Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

•пособиядля учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г..
- Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс под ред. Г.И. Бергера и Ю.Г. Бергера.2003 г.
- Физкультура. Поурочные планы. Под ред. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.2007 г.
- Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.
- Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред.А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.
- Подвижные игры. Под ред. М.Н. Жукова. 2002 г.
- Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. Под ред. Ф.И. Собянина. 2007 г.

№ п/ п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	ЛичностныеУУД
Легкая атлетика 12ч.							
1.	Инструктаж по ТБ. История, легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1ч.	2.09	2.09	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1ч.	6.09	6.09	Научатся: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
3.	Скоростной бег до 40 м. Тестирование	1ч.	9.09	9.09	Научатся: проходить тестирование челночного бега 3x10м.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	3х10.					характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1ч.	13.09	13.09	Научатся: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
5.	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1ч.	16.09	16.09	Научатся: проходить тестирование прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод.
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование	1ч.	20.09	20.09	Научатся: соблюдать правила проведения прыжка в длину с разбега.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

	подтягивание в висе на перекладине.					указанию взрослого.	
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1ч.	23.09	23.09	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1ч.	27.09	27.09	Научатся: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1ч.	30.09	30.09	Научатся: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях.

10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1ч.	4.10	4.10	Научатся: метать мяч на дальность	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
11.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1ч.	7.10	7.10	Научатся: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Кроссовая подготовка 9 ч.							
12.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1ч.	11.10	11.10	Научатся: бегать на дистанцию	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

					1000 м.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 м.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
13.	Кроссовый бег до 12 минут.	1ч.	14.10	14.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
14.	Кроссовый бег до 13 минут.	1ч.	18.10	18.10	Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
15.	Кроссовый бег до 14 минут.	1ч.	21.10	21.10	бегать в равномерном темпе (до 14 мин) Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

					Научатся: бегать в равномерном темпе (до 15 мин). Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	
16.	Кроссовый бег до 15 минут.	1ч.	25.10	25.10			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
17.	Кроссовый бег до 16 минут.	1ч.	28.10	28.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 16 мин) Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Научатся: бегать в равномерном темпе (до 17 мин)	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять контроль за состоянием своего здоровья и самочувствия до и после	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

					Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	выполнения физических упражнений.	
Баскетбол 21ч.							
18.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стоики игрока и перемещения.	1ч.	11.11	11.11	Научатся: выполнять стойки и перемещения .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1ч.	15.11	15.11	Научатся: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
20.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в	1ч.	18.11	18.11	Научатся: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	движении.					<i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
21.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1ч.	22.11	22.11	Научаться: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
22.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1ч.	25.11	25.11	Научатся: выполнять ведение мяча в различных стойках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить

						<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	выходы из спорных ситуаций.
23.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1ч.	29.11	29.11	Научатся: вести мяч с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
24.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1ч.	02.12	02.12	Научатся: выполнять ведение мяча различными способами.	<i>Познавательные:</i> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	
25.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1ч.	6.12	6.12	Научатся: выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. <i>Регулятивные:</i> принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
26.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1ч.	9.12	9.12	Научатся: выполнять броски в кольцо двумя руками.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	

						<i>Познавательные:</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки.	навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
27	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1ч.	13.12	13.12	Научатся: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть по правилам спортивной игры «Мини-баскетбол».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1ч.	16.12	16.12		<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
29.	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо	1ч.	20.12	20.12	Научатся:	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	с места.				выполнять броски в кольцо.	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты.
30.	Вырывание и выбивание мяча.	1ч.	23.12	23.12	Научатся: вырывать и выбивать мяч.	<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
31.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч.	27.12	27.12	Научатся: выполнять комбинацию из освоенных элементов.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.

						деятельностью.	
Гимнастика 18ч.							
32.	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1ч.	30.01	30.01	Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
33.	Круговая тренировка.	1ч.	10.01	10.01	Научатся: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать историю гимнастики, уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
34.	Кувырок вперед.	1ч.	13.01	13.01	Научатся: правильно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

					группироваться. выполнять акробатические элементы .	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки.	социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
--	--	--	--	--	---	---	---

35.	Кувырок назад.	1ч.	17.01	17.01	Научатся: делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной
-----	----------------	-----	-------	-------	---	---	--

					«Удочка».	коммуникации.	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
36.	Стойка на лопатках.	1ч.	20.01	20.01	Научатся: выполнять стойку на лопатках.	<i>Регулятивные:</i> принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
37.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1ч.	24.01	24.01	как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
38.	«Мост» из положения, лежа на спине.	1ч.	27.01	27.01	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

						правилам безопасности. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям.	
39.	Комбинация из освоенных элементов.	1ч.	31.01	31.01	Научатся: выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и з положения лежа.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
40.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1ч.	3.02	3.02	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

41.	Висы.	1ч.	7.02	7.02	Научатся: выполнять строевые упражнения, висы, подтягиваться в висе. Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Познавательные:</i> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
42.	Опорный прыжок.	1ч.	10.02	10.02	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга . <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
43.	Круговая тренировка.	1ч.	14.02	14.02	Научатся: проходить станции круговой тренировки, правила подвижной		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

					игры «Удочка»	безопасности . <i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей .	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
44.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1ч.	17.02	17.02	Научатся: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга . <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности . <i>Познавательные:</i> анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей .	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
45.	Упражнения в равновесии.	1ч.	21.02	21.02	Научатся: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

46.	Прыжки в скакалку в тройках.	1ч.	28.02	28.02	Научатся: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
47.	Тестирование. Прыжки со скакалкой 30 сек.	1ч.	2.03	2.03	Научатся: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	<i>Познавательные:</i> осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
48.	Лазанье по канату в два приема.	1ч.	6.03	6.03	Научатся: залезать по канату в два и три приема.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости,

							сочувствия другим людям.
49.	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема.	1ч.	13.03	13.03	Научатся: залезать по канату в два и три приема.	<i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.

Волейбол 18 ч.							
50.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1 ч.	16.03	16.03	Научатся: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
51.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1 ч.	20.03	20.03		<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	

						<i>Познавательные:</i> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 ч.	3.04	3.04	Научатся: выполнять нападающий удар.	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
53.	Прием, передача, удар.	1 ч.	6.04	6.04	Научатся: выполнять изученные технические приемы в волейболе.	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
54.	Тактика свободного нападения.	1 ч.	10.04	10.04	Научатся: выполнять свободное	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					нападение.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
55.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1 ч.	13.04	13.04	Научатся: выполнять позиционное нападения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

56.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1 ч.	13.04	13.04	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре. Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> использовать игру в проведение досуга, поддержания здорового образа жизни. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
57.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1 ч.	17.04	17.04			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Кроссовая подготовка 9 ч.							
58.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут..	1 ч.	20.04	20.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
59.	Кроссовый бег до 12 минут.	1 ч.	24.04	24.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 12мин.		

						<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 мин-12мин	
60.	Кроссовый бег до 13 минут.	1 ч.	27.04	27.04	Научатся: бегать в равномерном темпе до 13мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
61.	Кроссовый бег до 14 минут.	1 ч.	4.05	4.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 14мин.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
62.	Кроссовый бег до 15 минут.	1 ч.	8.05	8.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
63.	Кроссовый бег до 16 минут.	1 ч.	11.05	11.05	Научатся: бегать в равномерном		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					темпе до 16мин.	разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности .	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
64.	Кроссовый бег до 17 минут	1 ч.	15.05	15.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 17мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
65.	Кроссовый бег до 17 минут.	1 ч.	18.05	18.05	Научатся: бегать в равномерном темпе до 17мин.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
66.	Контрольный урок.Кросс по пересеченной местности 1000м.	1 ч.	22.05	22.05	Научатся: бегать 1000м на время.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

67.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1 ч.	25.05	25.05	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
68.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1 ч.	29.05	29.05	Научатся:соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

						Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	о нравственных нормах, социальной справедливости.
--	--	--	--	--	--	---	---

Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены

осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	допустил не более двух незначительных ошибок	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для

каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством

			образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	

4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		

Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

•пособиядля учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г..
- Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс под ред. Г.И. Бергера и Ю.Г. Бергера.2003 г.
- Физкультура. Поурочные планы. Под ред. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.2007 г.
- Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.
- Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред.А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.
- Подвижные игры. Под ред. М.Н. Жукова. 2002 г.
- Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. Под ред. Ф.И. Собянина. 2007 г.

68 часов + 3 часа резерв

№ п/п	Наименование изучаемой темы			Основное содержание по теме	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)			
№ уро- ков	Плани руема я дата	Факт. дата	Тема урока, тип урока	Элемент содержания	Требования к результатам (предметным и метапредметным)		Контрольно- оценочная деятельность	
					Учащийся научится	Учащийся сможет научиться	Вид	Форма
Знания о физической культуре История физической культуры								
Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1								
1.1: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» - 1ч								
1	3.09	3.09	Тема урока 1.1.1 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности и при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Комплексы	Определять цель возрождения Олимпийских игр. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос	Фронтальный опрос

			зрительной гимнастики <i>\ изучение нового материала</i>	упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.				
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 26 Тема 2.1: «Легкая атлетика» - 9ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 8ч. Тема 2.3.2: «Волейбол» - 9ч.								
2	5.09	5.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: спринтерский бег <i>\ изучение нового-материала</i>	Инструктаж по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15м х2; низкий старт 20 м х2; бег с ускорением 30х2 м. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Правила соревнований. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выполнять подготовительные и специальные беговые упражнения с учетом индивидуального физического развития	Бег 30м	Корректировка техники старта и бега
3	10.09	10.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения:	Бег на короткие дистанции: бег «спринтерский»: высокий старт, стартовый разбег (ускорение с высокого старта); бег по дистанции; финиширование). Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой), сюжетно-</i>	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 30м <i>мальчики</i> 6,1	Корректировка техники старта и бега

			спринтерский, эстафетный бег <i>\ совершенствование</i>	<i>образные и обрядовые игры.</i> Спортивные игры			<i>девочки</i> 6,4	
4	12.09	12.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег <i>\учетный</i>	Высокий старт, с опорой на одну руку до 20м х2, бег на результат 60м. Бег «эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 60м <i>мальчики</i> «5»- 10,2 «4»- 10,8 «3»-11,4 <i>девочки</i> «5»- 10,4 «4»-10,9 «3»-11,6	Корректировка техники старта и бега; передачи эстафетной палочки
5	17.09	17.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый	Равномерный бег 250м; преодоление препятствий: а) бег «змейкой»; б) пере-шагивание через барьеры; в) прохож-дение по бревну; г) многоскоки. Бег «кроссовый»: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дис-танции, на финише и поворотах; ды-хание; бег по пересеченной местности и по дорогам. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с пал-кой), сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> Развитие выносливости. Спортивные игры	Пробегать в равномерном темпе до 15 минут	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Текущий	Корректиров-ка техники бега

			бег					
			\ изучение нового материала					
6	19.09	19.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег \ совершенствование	Равномерный бег 250м; преодоление препятствий: а) бег «змейкой»; б) пере-шагивание через барьеры; в) прохож-дение по бревну; г) многоскоки. Бег «кроссовый»: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дис-танции, на финише и поворотах; ды-хание; бег по пересеченной местности и по дорогам. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с пал-кой), сюжетно-образные игры.</i> Развитие выносливости. Спортигры	Пробежать в равномерном темпе до 15 минут	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Текущий	Корректиров-ка техники бега
7	24.09	24.09	Тема урока 2.1.2 Прыжковые упражнения \ изучение нового материала	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Прыжок в целом. Установление длины полного разбега (7-9м). Специальные прыжковые упражнения. <i>Оценка уровня физической подготовки (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук).</i> Спортигры	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением типичных ошибок	Демонстри-ровать дви-гательные способности	Корректиров-ка техники шагов разбе-га, попадания на брусок

8	26.09	26.09	Тема урока 2.1.2 Прыжковые упражнения \ совершенствование	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение отталкиванию в прыжке. <i>Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> Развитие скоростных качеств. Спортигры	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега	Демонстрировать выириативное выполнение прыжковых упражнений	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Корректировка техники прыжка в длину с разбега
9	1.10	1.10	Тема урока 2.1.3 Метание малого мяча \ изучение нового материала	Метание малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях	Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, с разбега)	Демонстрировать И.П, отведение руки для замаха, финальное усилие. Выявлять и устранять типичные ошибки техники метания мяча	Корректировка техники метания
10	3.10	3.10	Тема урока 2.1.3 Метание малого мяча \ совершенствование	Метание м. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику метания мяча с места	Метать мяч из различных положений; по неподвижной и подвижной мишени с места и с разбега	Техника выполнения метания мяча в цель	Корректировка техники метания

				Спортигры				
11	8.10	8.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча <i>\ изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
12	10.10	10.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока <i>\ комбинированный</i>	Спортивные игры и ее значение в формирование здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов), с изменением направления и высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники исполнения
13	15.10	15.10	Тема урока 2.3.1	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать	Текущий	Корректировка техники исполнения

			Баскетбол Ловля и передача мяча на месте и в движении <i>\ комбинированный</i>	одной рукой от плеча. Ловля мяча, летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств		правила безопасности		
14	17.10	17.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину, стоя на месте <i>\ комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в корзину, стоя на месте	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Текущий	Корректировка техники исполнения
15	22.10	22.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия <i>\ изучение нового материала</i>	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Судейство соревнований по баскетболу. Развитие координационных качеств.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
16	24.10	24.10	Тема урока	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на	Выполнять основные технические действия и	Осуществлять судейство	Текущий	Корректировка техники и

[illegible]

1.1: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» - 1ч

19	14.11	14.11	Тема урока 1.1.2 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, телосложения, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений \ изучение нового материала	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, телосложения, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. <i>Комплексы упражнений для развития гибкости:</i> развитие подвижности плечевого сустава, тазобедренных и коленных суставов, позвоночного столба	Выполнять упражнения направленные на формирование, коррекцию осанки и телосложения; для развития гибкости и координации движений	Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом имеющихся индивидуальных нарушений	Демонстрировать упражнения на формирование правильной осанки	Фронтальный опрос
----	-------	-------	---	--	---	--	---	--------------------------

Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 20

Тема 2.2: «Гимнастика с основами акробатики» - 10ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 10ч.

	19.11	19.11		Техника безопасности на уроках	Выполнять акробати-	Различать строевые	Текущий	Корректиров-
--	-------	-------	--	---------------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------	---------------------

20			Тема урока 2.2.1 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Изучение нового материала	гимнастики с основами акробатики Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной. Акробати-ческие упражнения и комбинации. (Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Спортигры	ческие упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	команды и четко выполнять строевые приемы		ка техники выполнения
21	21.11	21.11	Тема урока 2.2.1 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Комбинированный	Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом двумя колоннами. Акробати-ческие упражнения и комбинации. (Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; кувырок	Выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	Выполнять технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий	Корректировка техники выполнения

				назад из стойки на лопатках в полушпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Спортигры				
22	26.11	26.11	Тема урока 2.2.1 Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) \комбинированный	(Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев перека́т назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей. Спортигры	Выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	Выполнять технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности	Текущий	Корректировка техники выполнения
23	28.11	28.11	Тема урока 2.2.1	(Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перека́т назад в стойку на лопатках; перека́т вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и	Выполнять акробатические упражнения и комбинации из 4 (м) и 3 (д) элементов	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и	Оценка техники выполнения комбинации из 4 (м) и 3	Корректировка техники выполнения

			Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) учетный	мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шапат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. Спортигры		исправлять их. Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;	(д) элементов	
24	3.12	3.12	Тема урока 2.2.2 Опорные прыжки изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла ноги врозь. (Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление). Развитие координационных способностей. Спортигры	Выполнять технику опорных прыжков, соблюдая правила безопасности;	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений	Текущий	Корректировка техники выполнения
25	5.12	5.12	Тема урока	Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла ноги врозь. (Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление).	Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	Анализировать технику опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и уметь их исправлять	Текущий	Корректировка техники выполнения

			2.2.2 Опорные прыжки <i>\комбинированный</i>	Развитие координационных способностей. Спортигры				
26	10.12	10.12	Тема урока 2.2.3 Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) <i>\изучения нового материала</i>	Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с опорой о гимнастическое бревно.; зачетные комбинации. <i>Гимнастическая перекладина маль-чики:</i> - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Развитие скоростно – силовых	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики)	Текущий	Корректировка техники выполнения

				качеств. Спортивные игры				
27	12.12	12.12	Тема урока 2.2.3 Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (<i>девочки</i>), на перекладине (<i>мальчики</i>) \комбинированный	Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат; танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с опорой о гимнастическое бревно.; зачетные комбинации. <i>Гимнастическая перекладина маль-чики:</i> - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне (<i>девочки</i>), на перекладине (<i>мальчики</i>), соблюдая правила безопасности	Подтягивания в висе (<i>Мальчики</i>): «5» - 6; «4» - 4; «3» - 1. (<i>Девочки</i>): из положения лежа «5»- 14; «4»- 10; «3» - 7	Корректировка техники выполнения
28	17.12	17.12	Тема урока 2.2.4	<i>Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики:</i> наскок в упор, передвижение вперед на руках; из упора сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо	Анализировать технику выполнения упражнений на гимнастических	Текущий	Корректировка техники выполнен

			Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>) \ изучения нового материала	прямых руках; размахивания в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки:</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры	освоенных упражнений	брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)		ия
29	19.12	19.12	Тема урока 2.2.4 Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)	<i>Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики:</i> наскок в упор, передвижение вперед на руках; из упора сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивания в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки:</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)	Текущий	Корректировка техники выполнения

			<i>\комбинированный</i>	размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Развитие скоростно –силовых качеств. Спортивные игры				
30	24.12	24.12	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока <i>\ комплексный</i>	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений
31	26.12	26.12	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ловля и передача мяча на месте и в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча, летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Игра в баскетбол.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений

			<i>Изучение нового материала</i>	Развитие координационных качеств				
32	14.01	14.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину, стоя на месте <i>Изучение нового материала</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Учебная игра Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в корзину, стоя на месте	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Текущий	Корректировка техники движений

Знания о физической культуре
Физическая культура (основные понятия)

Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1

Тема 1.2: «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры» - 1ч

33	16.01	16.01	Тема урока 1.2.1 Здоровый образ жизни. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем	Демонстрировать упражнения на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Фронтальный опрос
----	-------	-------	--	---	---	---	--	-------------------

			изучение нового материала			организма		
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 29 Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 8ч. Тема 2.3.2: «Волейбол» - 21ч.								
34	21.01	21.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча на месте и в движении \ <i>комбинированный</i>	Инструктаж по Т.Б. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений
35	23.01	23.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ловля и передача мяча в движении \ <i>комбинированный</i>	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств	Выполнять ловлю и передачу мяча в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники исполнения
36	28.01	28.01	Тема урока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в	Выполнять броски мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совмест-	Текущий	Корректировка техники

			2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину. Штрафной бросок \ <i>комбинированный</i>	движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств	в корзину	ного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности		исполнения
37	30.01	30.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Штрафной бросок \ <i>комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств.	Выполнять технику Штрафного броска	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения
38	4.02	4.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча <i>учетный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Перехват мяча. Игра по правилам. Развитие координационных качеств.	Выполнять технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Корректировка техники движений
39	06.02	06.02	Тема урока 2.3.1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Текущий	Корректировка техники и тактики игры

			Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств.	деятельности	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
40	11.02	11.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная защита. Игра по правилам. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Осуществлять судейство соревнований по баскетболу	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
41	13.02	13.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная защита. Игра по правилам. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	18.02	18.02				Выполнять технику		

42			Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу \ <i>комбинированный</i>	Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно	Текущий	Корректировка техники исполнения
43	20.02	20.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку; партнеру; через сетку с 3-6м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
44	25.02	25.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику передачи и приема мяча двумя руками сверху на месте	Текущий	Корректировка техники исполнения

45	27.02	27.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>учетный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении; нижняя прямая подача мяча с 3 - 6 м; эстафеты; игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Оценка техники передачи и приема мяча двумя руками сверху в парах	Корректировка техники исполнения
46	3.03	3.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику передачи и приема мяча двумя руками сверху в движении	Текущий	Корректировка техники исполнения
47	5.03	5.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику нижней прямой подачи мяча	Текущий	Корректировка техники исполнения
48	10.03	10.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Оценка техники передачи и приема мяча	Корректировка техники исполнения

			Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>учетный</i>	прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	деятельности	освоения техники игровых действий и приемов	снизу двумя руками в парах	
49	12.03	12.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
50	17.02	17.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
51	19.03	19.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного напа-	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения

			подача мяча. Прямой нападающий удар \\ комбинированный	дения. Игра по упрощенным правилам				
52	2.04	2.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \\ комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения
Знания о физической культуре Физическая культура человека Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1 Тема 1.2: «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры» - 1ч								
53	7.04	7.04	Тема урока 1.2.2 Закаливание организма. Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения \\ изучение нового	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Выполнять комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	Демонстрировать упражнения на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения	Фронтальный опрос

			материала					
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 26 Тема 2.3.2: «Волейбол» - 9ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 5ч. Тема 2.1: «Легкая атлетика» - 8ч. Тема 2.4: «Прикладно-ориентированная подготовка» - 4ч.								
54	9.04	9.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
55	14.04	14.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
56	16.04	16.04	Тема урока	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях	Моделировать технику игровых действий и приемов,	Текущий	Корректировка техники

			2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	учебной и игровой деятельности	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		исполнения
57	16.04	16.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
58	21.04	21.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения

			\ <i>комбинированный</i>					
59	23.04	23.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
60	28.04	28.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
61	30.04	30.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и	Текущий	Корректировка техники исполнения

			сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		управлять своими эмоциями		
62	7.05	7.05	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
63	12.05	12.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	14.05	14.05		Техника безопасности на занятиях	Выполнять основные	Взаимодействовать	Текущий	Корректировка

64			Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	баскетболом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	ть со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов		ка техники и тактики игры
65	19.05	19.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
66	21.05	21.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	26.05	26.05						

67			Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
68	28.05	28.05	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения Спринтерский, эстафетный бег \ <i>комбинированный</i>	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой), сюжетно-образные и обрядовые игры. Спортивные игры</i>	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 30м <i>мальчики</i> 6,1 <i>девочки</i> 6,4	Корректировка техники старта и бега
69	29.05	29.05	Тема урока 2.4.1 Прикладно-ориентированная подготовка \ <i>комбинированный</i>	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; запрыгивание и спрыгивание с ограниченной площадки; преодоление препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков, и бега	Текущий	Корректировка техники движений

70	31.05	31.05	Тема урока 2.4.2 Прикладно-ориентированная подготовка изучение нового материала	Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Выполнять технику передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>)	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, и бега	Текущий	Корректировка техники движений
71			Тема урока 2.4.2 Прикладно-ориентированная подготовка комбинированный	Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Выполнять технику передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>)	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, и бега	Текущий	Корректировка техники движений

68 часов + 3 часа резерв

№ п/п	Наименование изучаемой темы			Основное содержание по теме	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)			
№ уро- ков	Плани руема я дата	Факт. дата	Тема урока, тип урока	Элемент содержания	Требования к результатам (предметным и метапредметным)		Контрольно- оценочная деятельность	
					Учащийся научится	Учащийся сможет научиться	Вид	Форма
Знания о физической культуре История физической культуры								
Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1								
1.1: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» - 1ч								
1	3.09	3.09	Тема урока 1.1.1 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности и при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Комплексы	Определять цель возрождения Олимпийских игр. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос	Фронтальный опрос

			зрительной гимнастики <i>\ изучение нового материала</i>	упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.				
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 26 Тема 2.1: «Легкая атлетика» - 9ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 8ч. Тема 2.3.2: «Волейбол» - 9ч.								
2	5.09	5.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: спринтерский бег <i>\ изучение нового-материала</i>	Инструктаж по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15м х2; низкий старт 20 м х2; бег с ускорением 30х2 м. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Правила соревнований. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выполнять подготовительные и специальные беговые упражнения с учетом индивидуального физического развития	Бег 30м	Корректировка техники старта и бега
3	10.09	10.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения:	Бег на короткие дистанции: бег «спринтерский»: высокий старт, стартовый разбег (ускорение с высокого старта); бег по дистанции; финиширование). Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой), сюжетно-</i>	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 30м <i>мальчики</i> 6,1	Корректировка техники старта и бега

			спринтерский, эстафетный бег <i>\ совершенствование</i>	<i>образные и обрядовые игры.</i> Спортивные игры			<i>девочки</i> 6,4	
4	12.09	12.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег <i>\учетный</i>	Высокий старт, с опорой на одну руку до 20м х2, бег на результат 60м. Бег «эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 60м <i>мальчики</i> «5»- 10,2 «4»- 10,8 «3»-11,4 <i>девочки</i> «5»- 10,4 «4»-10,9 «3»-11,6	Корректировка техники старта и бега; передачи эстафетной палочки
5	17.09	17.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый	Равномерный бег 250м; преодоление препятствий: а) бег «змейкой»; б) пере-шагивание через барьеры; в) прохож-дение по бревну; г) многоскоки. Бег «кроссовый»: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дис-танции, на финише и поворотах; ды-хание; бег по пересеченной местности и по дорогам. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с пал-кой), сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> Развитие выносливости. Спортивные игры	Пробегать в равномерном темпе до 15 минут	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Текущий	Корректиров-ка техники бега

			бег					
			\ изучение нового материала					
6	19.09	19.09	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег \ совершенствование	Равномерный бег 250м; преодоление препятствий: а) бег «змейкой»; б) пере-шагивание через барьеры; в) прохож-дение по бревну; г) многоскоки. Бег «кроссовый»: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дис-танции, на финише и поворотах; ды-хание; бег по пересеченной местности и по дорогам. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с пал-кой), сюжетно-образные игры.</i> Развитие выносливости. Спортигры	Пробежать в равномерном темпе до 15 минут	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Текущий	Корректиров-ка техники бега
7	24.09	24.09	Тема урока 2.1.2 Прыжковые упражнения \ изучение нового материала	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Прыжок в целом. Установление длины полного разбега (7-9м). Специальные прыжковые упражнения. <i>Оценка уровня физической подготовки (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук).</i> Спортигры	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением типичных ошибок	Демонстри-ровать дви-гательные способности	Корректиров-ка техники шагов разбе-га, попадания на брусок

8	26.09	26.09	Тема урока 2.1.2 Прыжковые упражнения \ совершенствование	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение отталкиванию в прыжке. <i>Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> Развитие скоростных качеств. Спортигры	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега	Демонстрировать выириативное выполнение прыжковых упражнений	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Корректировка техники прыжка в длину с разбега
9	01.10	01.10	Тема урока 2.1.3 Метание малого мяча \ изучение нового материала	Метание малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях	Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, с разбега)	Демонстрировать И.П, отведение руки для замаха, финальное усилие. Выявлять и устранять типичные ошибки техники метания мяча	Корректировка техники метания
10	3.10	3.10	Тема урока 2.1.3 Метание малого мяча \ совершенствование	Метание м. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику метания мяча с места	Метать мяч из различных положений; по неподвижной и подвижной мишени с места и с разбега	Техника выполнения метания мяча в цель	Корректировка техники метания

				Спортигры				
11	8.10	8.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча <i>\ изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
12	10.10	10.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока <i>\ комбинированный</i>	Спортивные игры и ее значение в формирование здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов), с изменением направления и высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники исполнения
13	15.10	15.10	Тема урока 2.3.1	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать	Текущий	Корректировка техники исполнения

			Баскетбол Ловля и передача мяча на месте и в движении <i>\ комбинированный</i>	одной рукой от плеча. Ловля мяча, летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств		правила безопасности		
14	17.10	17.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину, стоя на месте <i>\ комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в корзину, стоя на месте	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Текущий	Корректировка техники исполнения
15	22.10	22.10	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия <i>\ изучение нового материала</i>	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Судейство соревнований по баскетболу. Развитие координационных качеств.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
16	24.10	24.10	Тема урока	Стойки и передвижения игрока. Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на	Выполнять основные технические действия и	Осуществлять судейство	Текущий	Корректировка техники и

[illegible]

1.1: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» - 1ч

19	14.11	14.11	Тема урока 1.1.2 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, телосложения, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений \ изучение нового материала	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, телосложения, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. <i>Комплексы упражнений для развития гибкости:</i> развитие подвижности плечевого сустава, тазобедренных и коленных суставов, позвоночного столба	Выполнять упражнения направленные на формирование, коррекцию осанки и телосложения; для развития гибкости и координации движений	Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом имеющихся индивидуальных нарушений	Демонстрировать упражнения на формирование правильной осанки	Фронтальный опрос
----	-------	-------	---	--	---	--	---	--------------------------

Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 20

Тема 2.2: «Гимнастика с основами акробатики» - 10ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 10ч.

	19.11	19.11		Техника безопасности на уроках	Выполнять акробати-	Различать строевые	Текущий	Корректиров-
--	-------	-------	--	--------------------------------	---------------------	--------------------	---------	--------------

20			Тема урока 2.2.1 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Изучение нового материала	гимнастики с основами акробатики Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной. Акробати-ческие упражнения и комбинации. (Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекач назад в стойку на лопатках; перекач вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев перекач назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Спортигры	ческие упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	команды и четко выполнять строевые приемы		ка техники выполнения
21	21.11	21.11	Тема урока 2.2.1 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Комбинированный	Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом двумя колоннами. Акробати-ческие упражнения и комбинации. (Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекач назад в стойку на лопатках; перекач вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев перекач назад в стойку на лопатках; кувырок	Выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	Выполнять технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий	Корректировка техники выполнения

				назад из стойки на лопатках в полушпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Спортигры				
22	26.11	26.11	Тема урока 2.2.1 Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) \комбинированный	(Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев перека́т назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей. Спортигры	Выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений	Выполнять технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности	Текущий	Корректировка техники выполнения
23	28.11	28.11	Тема урока 2.2.1	(Мальчики): кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перека́т назад в стойку на лопатках; перека́т вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и	Выполнять акробатические упражнения и комбинации из 4 (м) и 3 (д) элементов	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и	Оценка техники выполнения комбинации из 4 (м) и 3	Корректировка техники выполнения

			Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) учетный	мягким приземлением (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат; «Мост» из положения стоя.в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. Спортигры		исправлять их. Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;	(д) элементов	
24	3.12	3.12	Тема урока 2.2.2 Опорные прыжки \ изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла ноги врозь. (Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление). Развитие координационных способностей. Спортигры	Выполнять технику опорных прыжков, соблюдая правила безопасности;	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений	Текущий	Корректировка техники выполнения
25	5.12	5.12	Тема урока	Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла ноги врозь. (Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление).	Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	Анализировать технику опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и уметь их исправлять	Текущий	Корректировка техники выполнения

			2.2.2 Опорные прыжки <i>\комбинированный</i>	Развитие координационных способностей. Спортигры				
26	10.12	10.12	Тема урока 2.2.3 Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) <i>\изучения нового материала</i>	Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с опорой о гимнастическое бревно.; зачетные комбинации. <i>Гимнастическая перекладина маль-чики:</i> - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Развитие скоростно – силовых	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики)	Текущий	Корректировка техники выполнения

				качеств. Спортивные игры				
27	12.12	12.12	Тема урока 2.2.3 Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (<i>девочки</i>), на перекладине (<i>мальчики</i>) \комбинированный	Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат; танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с опорой о гимнастическое бревно.; зачетные комбинации. <i>Гимнастическая перекладина маль-чики:</i> - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне (<i>девочки</i>), на перекладине (<i>мальчики</i>), соблюдая правила безопасности	Подтягивания в висе (<i>Мальчики</i>): «5» - 6; «4» - 4; «3» - 1. (<i>Девочки</i>): из положения лежа «5»- 14; «4»- 10; «3» - 7	Корректировка техники выполнения
28	17.12	17.12	Тема урока 2.2.4	<i>Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики:</i> наскок в упор, передвижение вперед на руках; из упора сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо	Анализировать технику выполнения упражнений на гимнастических	Текущий	Корректировка техники выполнен

			Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>) \ изучения нового материала	прямых руках; размахивания в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки:</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры	освоенных упражнений	брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)		ия
29	19.12	19.12	Тема урока 2.2.4 Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)	<i>Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики:</i> наскок в упор, передвижение вперед на руках; из упора сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивания в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки:</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических брусках: на параллельных брусках (<i>мальчики</i>); на разновысоких брусках (<i>девочки</i>)	Текущий	Корректировка техники выполнения

			<i>\комбинированный</i>	размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Развитие скоростно –силовых качеств. Спортивные игры				
30	24.12	24.12	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока <i>\ комплексный</i>	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений
31	26.12	26.12	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ловля и передача мяча на месте и в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча, летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Игра в баскетбол.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений

			<i>Изучение нового материала</i>	Развитие координационных качеств				
32	14.01	14.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину, стоя на месте <i>Изучение нового материала</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Учебная игра Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в корзину, стоя на месте	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Текущий	Корректировка техники движений

Знания о физической культуре
Физическая культура (основные понятия)

Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1

Тема 1.2: «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры» - 1ч

33	16.01	16.01	Тема урока 1.2.1 Здоровый образ жизни. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем	Демонстрировать упражнения на профилактику и коррекцию при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Фронтальный опрос
----	-------	-------	--	---	---	---	--	-------------------

			изучение нового материала			организма		
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 29 Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 8ч. Тема 2.3.2: «Волейбол» - 21ч.								
34	21.01	21.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ведение мяча на месте и в движении \ комбинированный	Инструктаж по Т.Б. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники движений
35	23.01	23.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Ловля и передача мяча в движении \ комбинированный	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху, снизу; передача мяча одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств	Выполнять ловлю и передачу мяча в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	Текущий	Корректировка техники исполнения
36	28.01	28.01	Тема урока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в	Выполнять броски мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совмест-	Текущий	Корректировка техники

			2.3.1 Баскетбол Броски мяча в корзину. Штрафной бросок <i>\ комбинированный</i>	движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте: бросок одной рукой от плеча; бросок двумя руками сверху, от груди. Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств	в корзину	ного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности		исполнения
37	30.01	30.01	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Штрафной бросок <i>\ комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных качеств.	Выполнять технику Штрафного броска	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения
38	4.02	4.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча <i>\учетный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Перехват мяча. Игра по правилам. Развитие координационных качеств.	Выполнять технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Корректировка техники движений
39	6.02	6.02	Тема урока 2.3.1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Текущий	Корректировка техники и тактики игры

			Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств.	деятельности	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
40	11.02	11.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная защита. Игра по правилам. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Осуществлять судейство соревнований по баскетболу	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
41	13.02	13.02	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная защита. Игра по правилам. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	18.02	18.02				Выполнять технику		

42			Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу \ <i>комбинированный</i>	Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно	Текущий	Корректировка техники исполнения
43	20.02	20.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку; партнеру; через сетку с 3-6м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
44	25.02	25.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику передачи и приема мяча двумя руками сверху на месте	Текущий	Корректировка техники исполнения

45	27.02	27.02	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>учетный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении; нижняя прямая подача мяча с 3 - 6 м; эстафеты; игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Оценка техники передачи и приема мяча двумя руками сверху в парах	Корректировка техники исполнения
46	3.03	3.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику передачи и приема мяча двумя руками сверху в движении	Текущий	Корректировка техники исполнения
47	5.03	5.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику нижней прямой подачи мяча	Текущий	Корректировка техники исполнения
48	10.03	10.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Оценка техники передачи и приема мяча	Корректировка техники исполнения

			Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча \ <i>учетный</i>	прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	деятельности	освоения техники игровых действий и приемов	снизу двумя руками в парах	
49	12.03	12.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
50	17.03	17.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
51	19.03	19.03	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного напа-	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения

			подача мяча. Прямой нападающий удар \\ комбинированный	дения. Игра по упрощенным правилам				
52	2.04	2.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \\ комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	Корректировка техники исполнения
Знания о физической культуре Физическая культура человека Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Всего часов 1 Тема 1.2: «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры» - 1ч								
53	7.04	7.04	Тема урока 1.2.2 Закаливание организма. Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения \\ изучение нового	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Выполнять комплексы упражнений на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	Демонстрировать упражнения на профилактику и коррекцию органов зрения, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения	Фронтальный опрос

			материала					
Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Всего часов 26 Тема 2.3.2: «Волейбол» - 9ч. Тема 2.3.1: «Баскетбол» - 5ч. Тема 2.1: «Легкая атлетика» - 8ч. Тема 2.4: «Прикладно-ориентированная подготовка» - 4ч.								
54	9.04	9.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
55	14.04	14.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники исполнения
56	16.04	16.04	Тема урока	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях	Моделировать технику игровых действий и приемов,	Текущий	Корректировка техники

			2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	учебной и игровой деятельности	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		исполнения
57	16.04	16.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
58	21.04	21.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения

			\ комбинированный					
59	23.04	23.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
60	28.04	28.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ комбинированный	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
61	30.04	30.04	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и	Текущий	Корректировка техники исполнения

			сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		управлять своими эмоциями		
62	7.05	7.05	Тема урока 2.3.2 Волейбол Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар \ <i>комбинированный</i>	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники исполнения
63	12.05	12.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	14.05	14.05		Техника безопасности на занятиях	Выполнять основные	Взаимодействовать	Текущий	Корректировка

64			Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	баскетболом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	ть со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов		ка техники и тактики игры
65	19.05	19.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
66	21.05	21.05	Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
	26.05	26.05						

67			Тема урока 2.3.1 Баскетбол Групповые и индивидуальные тактические действия \ <i>комбинированный</i>	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Текущий	Корректировка техники и тактики игры
68	28.05	28.05	Тема урока 2.1.1 Беговые упражнения Спринтерский, эстафетный бег \ <i>комбинированный</i>	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге <i>Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой), сюжетно-образные и обрядовые игры. Спортивные игры</i>	Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого старта	Бег 30м <i>мальчики</i> 6,1 <i>девочки</i> 6,4	Корректировка техники старта и бега
69	29.05	29.05	Тема урока 2.4.1 Прикладно-ориентированная подготовка \ <i>комбинированный</i>	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; запрыгивание и спрыгивание с ограниченной площадки; преодоление препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	<i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</i>	Текущий	Корректировка техники движений

						<i>прыжков, и бега</i>		
70	31.05	31.05	Тема урока 2.4.2 Прикладно-ориентированная подготовка <i>изучение нового материала</i>	Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Выполнять технику передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>)	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, и бега	Текущий	Корректировка техники движений
71			Тема урока 2.4.2 Прикладно-ориентированная подготовка <i>комбинированный</i>	Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Выполнять технику передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>)	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, и бега	Текущий	Корректировка техники движений

Тема урока	Тип урока	УУД	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						П л а н	ф а к т
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	4.09	4.09
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	5.09	5.09
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	11.09	11.09

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	12.09	12.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	18.09	18.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	19.09	19.09
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	25.09	25.09
	Комбинированный					26.09	26.09
Кроссовая подготовка (9 ч)							

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
(6 ч)

Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	2.10	2.10
Совершенствовани я	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	3.10	3.10
Совершенствовани я	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	9.10	9.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.10	10.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	16.10	16.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	17.10	17.10
			Текущий	Комплекс 1		

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	23.10	23.10
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	24.10	24.10
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	30.10	30.10
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор,	Уметь: выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2	13.11	13.11

	Совершенствовани е	Эстафеты. Развитие силовых способностей	прыжка					
Спортивные игры (45 ч)								
Волейбол (10 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	28.11	28.11	
	Совершенствовани я					4.12	4.12	
	Совершенствовани я					5.12	5.12	
		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	Уметь: играть в			11.12	11.12
		сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствовани я					12.12	12.12	
	Совершенствовани я					18.12	18.12	

	Совершенствовани я					19.12	19.12
	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	25.12	25.12
	Комплексный					26.12	26.12
	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплек с 3	15.01	15.01
Баскетбол (20 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	16.01	16.01
	Комбинированный					22.01	22.01
	Комбинированный					23.01	23.01

	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	29.01	29.01
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	30.01	30.01
	Комбинированный	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей				5.02	5.02
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	6.02	6.02
	Комбинированный	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				12.02	12.02

	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	13.02	13.02
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	19.02	19.02
	Комбинированный					20.02	20.02
	Комбинированный					26.02	26.02
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	27.02	27.02
	Комбинированный					4.03	4.03
	Комбинированный					5.03	5.03
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	11.03	11.03
	Комбинированный					12.03	12.03
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	18.03	18.03

	Комбинированный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей				19.03	19.03
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	2.04	2.04
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	8.04	8.04
	Совершенствовани я	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	9.04	9.04
	Совершенствовани я	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	15.04	15.04

Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	16.04	16.04
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	22.04	22.04
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	23.04	23.04
Совершенствовани я	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	29.04	29.04
Совершенствовани я	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	30.04	30.04
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Без учета времени	Комплекс 4	6.05	6.05

Легкая атлетика (7 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	7.05	7.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	13.05	13.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	14.05	14.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	20.05	20.05
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	21.05	21.05
Прыжок в высоту	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	27.05	27.05

Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований			28.05	28.05
-----------------	--	--	--	-------	-------

Тема урока	Тип урока	УУД	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						П л а н	ф а к т
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	3.09	3.09
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	5.09	5.09
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	10.09	10.09

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	12.09	12.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	17.09	17.09
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	19.09	19.09
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	24.09	24.09
	Комбинированный					26.09	26.09
Кроссовая подготовка (9 ч)							

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
(6 ч)

Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	1.10	1.10
Совершенствовани я	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	3.10	3.10
Совершенствовани я	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	8.10	8.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.10	10.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	15.10	15.10
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	17.10	17.10
			Текущий	Комплекс 1		

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	22.10	22.10
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	24.10	29.10
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	29.10	29.10
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор,	Уметь: выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2	12.11	12.11

		передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения в висячем положении				
Опорный прыжок (2ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	14.11	14.11
	Совершенствование	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				19.11	19.11
Акробатика Лазание (2 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации опорного	Текущий	Комплекс 2	21.11	21.11
						26.11	26.11

	Совершенствовани е	Эстафеты. Развитие силовых способностей	прыжка					

Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (10 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	28.11	28.11
	Совершенствовани я					3.12	3.12
	Совершенствовани я					5.12	5.12
		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	Уметь: играть в			10.12
		сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствовани я					12.12	12.12
	Совершенствовани я					17.12	17.12

	Совершенствовани я					19.12	19.12
	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	24.12	24.12
	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам				24.12	24.12
	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплек с 3	26.12	26.12
Баскетбол (20 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	14.01	14.01
	Комбинированный	руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на				16.02	16.02
	Комбинированный	месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				21.01	21.01

	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	23.01	23.01
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	28.01	28.01
	Комбинированный	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей				30.01	30.01
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	4.02	4.02
	Комбинированный	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				6.02	6.02

	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	11.02	11.02
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	13.02	13.02
	Комбинированный					18.02	18.02
	Комбинированный					20.02	20.02
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	25.02	25.02
	Комбинированный					27.02	27.02
	Комбинированный					3.03	3.03
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	5.03	5.03
	Комбинированный					10.03	10.03
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	12.03	12.03

	Комбинированный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей				17.03	17.03
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	19.03	19.03
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	2.04	2.04
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	7.04	7.04
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	9.04	9.04

Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	14.04	14.04
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	16.04	16.04
Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	21.04	21.04
Совершенствовани я	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	23.04	23.04
Совершенствовани я	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	28.04	28.04
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Без учета времени	Комплекс 4	30.04	30.04

Легкая атлетика (7 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	7.05	7.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	12.05	12.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	14.05	14.05
	Совершенствовани я	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	19.05	19.05
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	21.05	21.05
Прыж ок в высот у.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущ ий	Компл екс 4	26.05	26.05

Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований			28.05	28.05
-----------------	--	--	--	-------	-------

Календарно-тематическое планирование 8 «а» класс

Учитель: Белов В.П.

№ ур ока	Наименование раздела Тема урока	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту	Планируемые результаты			
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Лёгкая атлетика 7 ч								
1.	Инструктаж по Т.Б.История ГТО.	1ч.	3.09	3.09		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1ч.	4.09	4.09		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.		
3.	Бег по дистанции. Финиширование.	1ч.	10.09	10.09		Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта		
4.	Бег по дистанции.	1ч.	11.09	11.09				

	Эстафетный бег						
5.	Бег на результат(60м.)	1ч.	17.09	17.09	Научатся: прыгать в длину с разбега; метать мяч, применять метательные и прыжковые упражнения для развития соответствующих физ. способностей	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способн.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1ч.	18.09	18.09			
	Разбег, отталкивание. Метание малого мяча						
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1ч.	24.09	24.09			

Кроссовая подготовка(7 ч)							
8	Бег по пересеченной местности (15 мин).	1ч.	25.09	25.09	Научатся: бегать в равномерном темпе	Познавательные: рассказывать об организационно-методических	Развитие мотивов учебной деятельности и

	Спортивная игра «Лапта».				(до 20 мин)	требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	осознание
9	Бег по пересеченной местности (16 мин). Игра «Лапта».	1ч.	1.10	1.10		Коммуникативные:	личностного смысла учения, принятие и освоение
10	Бег по пересеченной местности (17мин). Игра «Лапта».	1ч.	2.10	2.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	слушать и слышать друг друга, работать в группе.	социальной роли обучающегося, развитие навыков
11.	Бег по пересеченной местности (18мин). Игра «Лапта».	1ч.	8.10	8.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: определять новый	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12	Бег по пересеченной местности (18мин). Игра «Лапта».	1ч.	9.10	9.10		уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	
.	Кросс-3 км.				Оценивать величину нагрузки по частоте	Познавательные:	
13.	Игра «Лапта».	1ч.	15.10	15.10	пульса	рассказывать об	
	Бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	1ч.	16.10	16.10		организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры	

14.							
-----	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика (12 ч)							
15	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1ч.	22.10	22.10	Научатся: различать, выполнять , строевые команды, упражнения, выполнять висы, подтягиваться в висе	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений
16	Висы. Строевые упражнения.	2ч.	23.10	23.10	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный		
17.			29.10	29.10			
18.	Висы. Строевые упражнения. Эстафеты.	1ч.	30.10	30.10			

19.	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1ч.	12.11	12.11	прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
20.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.Подтягивания в висе.	1ч	13.11	13.11	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.			Научатся: правильно группироваться.	Коммуникативные:	
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	2ч.	19.11	19.11	выполнять акробатические упражнения.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	
23.	Опорный прыжок.						
24	Комплекс О.Р.У. с предметами.	2ч.	20.11	20.11			
25.			26.11	26.11			
26	Оценка техники опорного прыжка	1ч.	27.11	27.11			
			3.12	3.12			

			4.12	4.12			
--	--	--	------	------	--	--	--

Спортивные игры (29 ч.) Баскетбол (19 ч.)							
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1ч	10.12	10.12	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре; использовать игру в	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее , сохранять заданную цель. Познавательные: описывать технику изучаемых игровых приемов, выявлять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.Ведение мяча.	1ч.	11.12	11.12			

29.	Бросок двумя руками от головы с места.Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1ч.	17.12	17.12	проведение досуга, поддержания здорового образа жизни.	устранять типичные ошибки.	доброжелательности
30	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1ч.	18.12	18.12	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои
31	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	2ч	24.12	24.12	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	поступки на основе представлений о нравственных
32	Индивидуальная техника защиты.		25.01	25.01	выполнять правильно технические действия в игре; использовать игру в проведение досуга, поддержания	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;	нормах, социальной справедливости и свободе
33.	Индивидуальная техника защиты.	1ч.	14.01	14.01	здорового образа жизни.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	Развитие этических
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.				Решать задачи игровой и		

34.		1ч.	15.01	15.01	соревновательной деятельности с помощью	Коммуникативные:	чувств, доброжелательности
35.	Передача мяча в тройках со сменой места.	1ч.	21.01	21.01	двигательных действий	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие
36	Штрафной бросок.	2ч.	22.01	22.01	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Регулятивные: определять новый	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе
37.	Штрафной бросок.		28.01	28.01	выполнять правильно технические действия в игре; использовать игру в проведение досуга, поддержания	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
38		2ч.	29.01	29.01	здорового образа жизни.	понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие мотивов учебной
39.	Позиционное нападение со сменой места.		4.02	4.02		Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры	деятельности и осознание
40.	Индивидуальная техника владения мячом	2ч.	5.02	5.02	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью		личностного смысла учения, принятие и освоение
41	Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 2).	2ч	11.02	11.02	двигательных действий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

42	Нападение быстрым прорывом (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).					кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	доброжелательности
43	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	2ч.	12.02	12.02		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	и эмоционально-нравственной отзывчивости
44.	прорывом((2 × 1, 3 × 1).	1ч.	18.02	18.02			планирование.
45.		1ч.	19.02	19.02			
		1ч.	25.02	25.02			

Волейбол 10ч.							
46	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока	2ч.	26.02	26.02	Научатся:	Познавательные:	
47.			3.03	3.03	играть в волейбол по упрощенным правилам,	использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной
48.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2ч.	4.03	4.03	выполнять правильно технические	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	деятельности и осознание
49.			10.03	10.03	действия в игре; использовать игру в проведение досуга,		личностного смысла учения, принятие и освоение
50.	Нижняя прямая подача, приём подачи.				поддержания здорового образа жизни.		социальной роли обучающегося, развитие навыков
51.	Приём мяча после подачи	1ч.	11.03	11.03			
	Верхняя прямая подача в парах через сетку.	1ч.	17.03	17.03	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью	Коммуникативные:	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
	Отбивание мяча кулаком через сетку.					эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	

52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2ч.	18.03	18.03	двигательных действий	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	
53.			7.04	7.04			
54.		2ч.	8.04	8.04			
55.			14.04	14.04			

Кроссовая подготовка 6 ч.							
56.	Бег по пересеченной местности(15).Игра «Лапта»	1ч.	15.04	15.04	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-
57.	Бег по пересеченной местности(17).Игра «Лапта»	2ч.	21.04	21.04	Оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
58.			21.04	21.04			
59.	Бег по пересеченной	2ч.	22.04	22.04			

60.	местности(18).Игра «Лапта»		28.04	28.04	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.	нравствен- ной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
61.	Бег по пересеченной местности(19).Игра «Лапта»	1ч.	29.04	29.04			

Легкая атлетика (7 ч.)							
62.	Спринтерский бег Инструктаж по Т.Б.на уроках л/а. Низкий старт.	1ч.	6.05	6.05	Научатся: бегать с максимальной скоростью с	Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					высокого старта (60 м).	деятельности.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
63.	Стартовый разгон Низкий старт.	1ч.	12.05	12.05			
64.	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1ч.	13.05	13.05		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
65.	Бег по дистанции. Финиширование Бег на результат (60 м).	1ч.	19.05	19.05	Научатся: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
66.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	1ч.	20.05	20.05		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	
67.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1ч.	26.05	26.05	Научатся: прыгать в высоту с разбега; метать мяч, применять метательные и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
68.	Подбор разбега. Отталкивание.	1ч.	27.05	27.05			

.							
.							

Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Учащийся не может выполнить движение в нестандартных условиях и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		

Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г..

- Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс под ред. Г.И. Бергера и Ю.Г. Бергера.2003 г.

- Физкультура. Поурочные планы. Под ред. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.2007 г.

- Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.

Календарно-тематическое планирование 8 «б» класс

Учитель: Садаков А.А.

№ ур ока	Наименование раздела Тема урока	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту	Планируемые результаты			
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Лёгкая атлетика 7 ч								
1.	Инструктаж по Т.Б.История ГТО.	1ч.	3.09	3.09		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1ч.	4.09	4.09		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.		
3.	Бег по дистанции. Финиширование.	1ч.	10.09	10.09		Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта		
4.	Бег по дистанции.	1ч.	11.09	11.09				

	Эстафетный бег						
5.	Бег на результат(60м.)	1ч.	17.09	17.09	Научатся: прыгать в длину с разбега; метать мяч, применять метательные и прыжковые упражнения для развития соответствующих физ. способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способн.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Разбег, отталкивание. Метание малого мяча	1ч.	18.09	18.09			
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1ч.	24.09	24.09			

Кроссовая подготовка(7 ч)							
8	Бег по пересеченной местности (15 мин).	1ч.	25.09	25.09	Научатся: бегать в равномерном темпе	Познавательные: рассказывать об организационно-методических	Развитие мотивов учебной деятельности и

	Спортивная игра «Лапта».				(до 20 мин)	требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	осознание
9	Бег по пересеченной местности (16 мин). Игра «Лапта».	1ч.	1.10	1.10		Коммуникативные:	личностного смысла учения, принятие и освоение
10	Бег по пересеченной местности (17мин). Игра «Лапта».	1ч.	2.10	2.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	слушать и слышать друг друга, работать в группе.	социальной роли обучающегося, развитие навыков
11.	Бег по пересеченной местности (18мин). Игра «Лапта».	1ч.	8.10	8.10	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12	Бег по пересеченной местности (18мин). Игра «Лапта».	1ч.	9.10	9.10			
.	Кросс-3 км.				Оценивать величину нагрузки по частоте	Познавательные:	
13.	Игра «Лапта».	1ч.	15.10	15.10	пульса	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры	
	Бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	1ч.	16.10	16.10			

14.							
-----	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика (12 ч)							
15	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1ч.	22.10	22.10	Научатся: различать, выполнять , строевые команды, упражнения, выполнять висы, подтягиваться в висе	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений
16	Висы. Строевые упражнения.	2ч.	23.10	23.10	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный		
17.			29.10	29.10			
18.	Висы. Строевые упражнения. Эстафеты.	1ч.	30.10	30.10			

19.	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1ч.	12.11	12.11	прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
20.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.Подтягивания в висе.	1ч	13.11	13.11	Научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок. Соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч					
22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.			Научатся: правильно группироваться.		
23.	Опорный прыжок.	2ч.	19.11	19.11	выполнять акробатические упражнения.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	
24	Комплекс О.Р.У. с предметами.	2ч.	20.11	20.11			
25.			26.11	26.11			
26	Оценка техники опорного прыжка	1ч.	27.11	27.11			
			3.12	3.12			

			4.12	4.12			
--	--	--	------	------	--	--	--

Спортивные игры (29 ч.) Баскетбол (19 ч.)							
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1ч	10.12	10.12	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре; использовать игру в	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее , сохранять заданную цель. Познавательные: описывать технику изучаемых игровых приемов, выявлять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.Ведение мяча.	1ч.	11.12	11.12			

29.	Бросок двумя руками от головы с места.Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1ч.	17.12	17.12	проведение досуга, поддержания здорового образа жизни. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	устранять типичные ошибки. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои
30	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1ч.	18.12	18.12	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	2ч	24.12	24.12	выполнять правильно		
32	Индивидуальная техника защиты.		25.12	25.12	технические действия в игре; использовать игру в	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;	
33.	Индивидуальная техника защиты.				проведение досуга, поддержания здорового образа жизни.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1ч.	14.01	14.01	Решать задачи игровой и		Развитие этических

34.		1ч.	15.01	15.01	соревновательной деятельности с помощью	Коммуникативные:	чувств, доброжелательности
35.	Передача мяча в тройках со сменой места.	1ч.	21.01	21.01	двигательных действий	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие
36	Штрафной бросок.	2ч.	22.01	22.01	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Регулятивные: определять новый	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе
37.	Штрафной бросок.		28.01	28.01	выполнять правильно технические действия в игре; использовать игру в проведение досуга, поддержания	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
38		2ч.	29.01	29.01	здорового образа жизни.	понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие мотивов учебной
39.	Позиционное нападение со сменой места.		4.02	4.02		Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры	деятельности и осознание
40.	Индивидуальная техника владения мячом	2ч.	5.02	5.02	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью		личностного смысла учения, принятие и освоение
41	Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 2).	2ч	11.02	11.02	двигательных действий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

42	Нападение быстрым прорывом (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).					кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	доброжелательности
43	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	2ч.	12.02	12.02		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	и эмоционально-нравственной отзывчивости
44.	прорывом((2 × 1, 3 × 1).	1ч.	18.02	18.02			планирование.
45.		1ч.	19.02	19.02			
		1ч.	25.02	25.02			

Волейбол 10ч.							
46	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока	2ч.	26.02	26.02	Научатся:	Познавательные:	
47.			3.03	3.03	играть в волейбол по упрощенным правилам,	использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной
48.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2ч.	4.03	4.03	выполнять правильно технические	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	деятельности и осознание
49.			10.03	10.03	действия в игре; использовать игру в проведение досуга,		личностного смысла учения, принятие и освоение
50.	Нижняя прямая подача, приём подачи.				поддержания здорового образа жизни.		социальной роли обучающегося, развитие навыков
51.	Приём мяча после подачи	1ч.	11.03	11.03			
	Верхняя прямая подача в парах через сетку.	1ч.	17.03	17.03	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью	Коммуникативные:	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
	Отбивание мяча кулаком через сетку.					эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	

52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2ч.	18.03	18.03	двигательных действий	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	
53.			7.04	7.04			
54.		2ч.	8.04	8.04			
55.			14.04	14.04			

Кроссовая подготовка 6 ч.							
56.	Бег по пересеченной местности(15).Игра «Лапта»	1ч.	15.04	15.04	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-
57.	Бег по пересеченной местности(17).Игра «Лапта»	2ч.	21.04	21.04	Оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
58.			22.04	22.04			
59.	Бег по пересеченной местности	2ч.	22.04	22.04			

60.	местности(18).Игра «Лапта»		28.04	28.04	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.	нравствен- ной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
61.	Бег по пересеченной местности(19).Игра «Лапта»	1ч.	29.04	29.04			

Легкая атлетика (7 ч.)							
62.	Спринтерский бег Инструктаж по Т.Б.на уроках л/а. Низкий старт.	1ч.	6.05	6.05	Научатся: бегать с максимальной скоростью с	Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					высокого старта (60 м).	деятельности.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
63.	Стартовый разгон Низкий старт.	1ч.	12.05	12.05			
64.	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег по дистанции.	1ч.	13.05	13.05		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
65.	Финиширование Бег на результат (60 м).	1ч.	19.05	19.05	Научатся: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		
66.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	1ч.	20.05	20.05		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность свою деятельность по образцу и заданному правилу.	
67.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1ч.	26.05	26.05	Научатся: прыгать в высоту с разбега; метать мяч, применять метательные и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
68.	Подбор разбега. Отталкивание.	1ч.	27.05	27.05			

.							
.							

Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Учащийся не может выполнить движение в нестандартных условиях и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		

Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- пособия для учителя:
 - Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
 - Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г..
 - Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс под ред. Г.И. Бергера и Ю.Г. Бергера.2003 г.
 - Физкультура. Поурочные планы. Под ред. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.2007 г.
 - Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.

№	Тема урока. Элементы содержания. КТП 9 а класс Учитель Белов В.П.	Кол-во час. по программе	Дата проведения	Требование к уровню подготовки уч-ся	Д /З	Форма проведения урока, вид контроля	Формируемые УУД у обучающихся (смотри: раб. программа стр. 6-8)
			Запл:				
			По факту				
1	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1	2.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Водный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			2.09				
2	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	5.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			5.09				
3-4	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	2	9.09 12.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.09 12.09				
5	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	16.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			16.09				
6	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	19.09 19.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

				данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	№ 1		
7	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Бег на результат (60м). Эстафетный бег.	1	23.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Учетный М.: «5»- 8,6 с.; «4»- 8,9с.; «3»- 9,1 с.; Д: «5»- 9,1с.; «4»- 9,3 с.; «3»- 9,7 с.	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			23.09				
8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	26.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			26.09				
9	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта.	1	30.09	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.09				
10	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1	3.10	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			3.10				
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	7.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

					1		
12	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	10.10	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексные лекции № 1	Учетный М.: 420-400-380см ; Д.: 380-360-340см Оценка техники метания мяча	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			10.10				
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	14.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексные лекции № 1	Совершенствованная Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			14.10				
14	Л/а. Бег на средние дистанции. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). ОРУ. СБУ.	1	17.10	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексные лекции № 1	Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			17.10				
15	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	21.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексные лекции № 1	Совершенствованная Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			21.10				
16	Л/а. Бег на средние дистанции. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). ОРУ. СБУ.	1	24.10	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексные лекции № 1	Учетный М.: 8,30-9,00-	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			24.10				

					1	9,20мин; Д.:7,30-8,30-9,00 мин	
17	Спортивные игры волейбол. ТБ при игре в волейбол.ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	28.10	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №1	Изучение нового материала Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			28.10				
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	11.11	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			11.11				
19	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	14.11	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №2	Совершенствования Оценки нападающего удара при встречных передачах	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			14.11				
20-21-22	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	3	Запл.: 18.11 21.11 25.11 По	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Комплекс -	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		факту 18.11 21.11 25.11	приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	ле кс № 2	ий	
23-24	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	2	29.11 2.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 2	Комби ниров анный / Совер шенст вован ия Оценк а техни ки нижн ей прямо й подач и	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			29.11 2.12				
25	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	5.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 2	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			5.12				
26-27	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	2	9.12 12.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 2	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.12 12.12				
28-29	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя	2	16.12 19.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять	К о м п	Совер шенст вован ия	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4;

	спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		16.12 19.12	в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	– лекс № 2	Текущий	4.6-4.9
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	23.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 2	Учетный Оценка техники выполнения висов. Подтягивания м.: 8-6-3р.; д.: 19-15-8р.	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			23.12				
31	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	26.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 2	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			26.12				
32	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	30.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владет	Комплекс № 2	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.12				
33	Гимнастика. Опорный	1	13.01	Уметь: выполнять	К	Учетн	1.6, 1.7;

	прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазанье по канату в два приема.		13.01	строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	о м п — ле кс № 3	ый Оценк а техни ки выпол нения опорн ого прыж ка. Лазан ие по канат у: 6м- 12с (м)	2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
34-35- 36	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	3	16.01 20.01 23.01	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 3	Изуче ние новог о матер иала / Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			16.01 20.01 23.01				
37-38	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	2	27.01 30.01	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п - ле кс № 3	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			27.01 30.01				
39	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	3.02	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 3	Учетн ый Оценк а техни ки акроб атиче ских элеме нтов	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			3.02				
40	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТП. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в	1	6.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности.	К о м п — ле кс №	Изуче ние новог о матер иала Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			6.02				

	прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.			Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	3		
41-42	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2	10.02 13.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексный Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			10.02 13.02				
43	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1	17.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексный Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			17.02				
44-45	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.	2	20.02 27.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Совершенствований Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			20.02 27.02				
46-47	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2	2.03 5.03	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Совершенствований Оценки штрафного броска		1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			2.03 5.03				
48-49	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов	2	12.03 16.03	Уметь: играть в баскетбол по	Совершенств		1.1-1.5; 2.1-2.4;

	передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.		12.03 16.03	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	м п – ле кс № 3	вован ия Текущ ий	3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
50	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.	1	19.03	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 3	Компл ексны й Оценк а техни ки штра фного броск а одной рукой от плеча в прыж ке	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			19.03				
51-52	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра.	2	2.04 6.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 3	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			2.04 6.04				
53	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (15мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	9.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.04				

54-55	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	2	13.04 16.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			13.04 16.04				
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	20.04 20.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
57	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	23.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			23.04				
58	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	27.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			27.04				
59	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	30.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.04				

60	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	4.05	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			4.05				
61-62	Л/а. Бег на средние дистанции. ОРУ. СБУ. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). Спортивная игра «Лапта».	2	7.05 11.05	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			7.05 11.05				
63	Л/а. Бег на средние дистанции. ОРУ. СБУ. Бег (2000м- м. и 1500м-д.).	1	14.05	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин). Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Комплексный Текущий М.:8,3 0- 9,00- 9,20 мин.; Д.:7,3 0- 8,30- 9,00 мин	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			14.05				
64	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	18.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Вводный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			18.05				
65	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	21.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			21.05				

66	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (17мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	21.05	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			21.05				
67	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	1	25.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			25.05				
68	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	28.05 28.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

№	Тема урока. Элементы содержания. КТП 9 б класс Учитель Садаков А.А.	Кол-во час. по про- гра- мме	Дата прове- дения	Требование к уровню подготовки уч-ся	Д /З	Форм а пров еде ния урока, вид конт роля	Формируемые УУД у обучающихся (смотри: раб. программа стр. 6-8)
			Запл:				
			По факту				
1	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1	2.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п- ле- кс № 1	Водный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			2.09				
2	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	5.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п- ле- кс № 1	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			5.09				
3-4	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	2	9.09 12.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п- ле- кс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.09 12.09				
5	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	16.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п- ле- кс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			16.09				
6	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	19.09 19.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику	К о м п- ле- кс	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

				данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	№ 1		
7	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Бег на результат (60м). Эстафетный бег.	1	23.09	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Учетный М.: «5»- 8,6 с.; «4»- 8,9с.; «3»- 9.1 с.; Д: «5»- 9,1с.; «4»- 9,3 с.; «3»- 9,7 с.	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			23.09				
8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	26.09	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			26.09				
9	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта.	1	30.09	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.09				
10	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1	3.10	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			3.10				
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	7.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

					1		
12	Л/а. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	10.10	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексное упражнение № 1	Учетный М.: 420-400-380см; Д.: 380-360-340см Оценка техники метания мяча	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			10.10				
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	14.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексное упражнение № 1	Совершенствованная Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			14.10				
14	Л/а. Бег на средние дистанции. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). ОРУ. СБУ.	1	17.10	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексное упражнение № 1	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			17.10				
15	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	21.10	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексное упражнение № 1	Совершенствованная Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			21.10				
16	Л/а. Бег на средние дистанции. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). ОРУ. СБУ.	1	24.10	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развитие выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексное упражнение № 1	Комплексный Учетный М.: 8,30-9,00-	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			24.10				

					1	9,20мин; Д.:7,30-8,30-9,00 мин	
17	Спортивные игры волейбол. ТБ при игре в волейбол.ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	28.10	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №1	Изучение нового материала Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			28.10				
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15мин). ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта».	1	11.11	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №1	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			11.11				
19	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	14.11	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс №2	Совершенствования Оценки нападающего удара при встречных передачах	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			14.11				
20-21-22	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	3	Запл.: 18.11 21.11 25.11 По	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Комплекс -	Совершенствования Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		факту 18.11 21.11 25.11	приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	ле кс № 2	ий	
23-24	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	2	29.11 2.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 2	Комби ниров анный / Совер шенст вован ия Оценк а техни ки нижн ей прямо й подач и	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			29.11 2.12				
25	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	5.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 2	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			5.12				
26-27	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	2	9.12 12.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 2	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.12 12.12				
28-29	Спортивные игры волейбол. ОРУ. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя	2	16.12 19.12	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять	К о м п	Совер шенст вован ия	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4;

	спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		16.12 19.12	в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	– лекс № 2	Текущий	4.6-4.9
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	23.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 2	Учетный Оценка техники выполнения висов. Подтягивания м.: 8-6-3р.; д.: 19-15-8р.	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			23.12				
31	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	26.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплекс № 2	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			26.12				
32	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	30.12	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Развить силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владет	Комплекс № 2	Комплексный Текущий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.12				
33	Гимнастика. Опорный	1	13.01	Уметь: выполнять	К	Учетн	1.6, 1.7;

	прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазанье по канату в два приема.		13.01	строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. Развитие скоростно-силовые способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	о м п — ле кс № 3	ый Оценк а техни ки выпол нения опорн ого прыж ка. Лазан ие по канат у: 6м- 12с (м)	2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
34-35- 36	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	3	16.01 20.01 23.01	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 3	Изуче ние новог о матер иала / Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			16.01 20.01 23.01				
37-38	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	2	27.01 30.01	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п - ле кс № 3	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			27.01 30.01				
39	Гимнастика. Акробатика. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	3.02	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п — ле кс № 3	Учетн ый Оценк а техни ки акроб атиче ских элеме нтов	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			3.02				
40	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТП. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в	1	6.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности.	К о м п — ле кс №	Изуче ние новог о матер иала Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			6.02				

	прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.			Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	3		
41-42	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2	10.02 13.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексный Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			10.02 13.02				
43	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1	17.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Комплексный Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			17.02				
44-45	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.	2	20.02 27.02	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Совершенствований Текущий		1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			20.02 27.02				
46-47	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2	2.03 5.03	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	Совершенствований Оценки штрафного броска		1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			2.03 5.03				
48-49	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов	2	12.03 16.03	Уметь: играть в баскетбол по	Совершенств		1.1-1.5; 2.1-2.4;

	передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.		12.03 16.03	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	м п – ле кс № 3	вован ия Текущ ий	3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
50	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.	1	19.03	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п - ле кс № 3	Компл ексны й Оценк а техни ки штра фного броск а одной рукой от плеча в прыж ке	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			19.03				
51-52	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра.	2	2.04 6.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 3	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			2.04 6.04				
			2.04 6.04				
53	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (15мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	9.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			9.04				

54-55	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	2	13.04 16.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			13.04 16.04				
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	20.04 20.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
57	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	23.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			23.04				
58	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	27.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			27.04				
59	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (16мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	27.04	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			27.04				

60	Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	30.04	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развить координационные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			30.04				
61-62	Л/а. Бег на средние дистанции. ОРУ. СБУ. Бег (2000м- м. и 1500м-д.). Спортивная игра «Лапта».	2	4.05 7.05	Уметь: бегать на дистанцию 2000м. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			4.05 7.05				
63	Л/а. Бег на средние дистанции. ОРУ. СБУ. Бег (2000м- м. и 1500м-д.).	1	11.05	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин). Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий М.:8,3 0- 9,00- 9,20 мин.; Д.:7,3 0- 8,30- 9,00 мин	1.6, 1.7; 2.5-2.7; 3.18, 3.25, 3.26; 4.1-4.9
			11.05				
64	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	14.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Вводн ый Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			14.05				
65	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	18.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			18.05				

66	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (17мин). Бег в гору. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	21.05	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин. Развить выносливость. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Совер шенст вован ия Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			21.05				
67	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	1	25.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9
			25.05				
68	Л/а. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт до (30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	28.05 28.05	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м). Развить скоростные способности. Описывать технику данных физических упражнений. Владеть правилами ТБ.	К о м п – ле кс № 1	Компл ексны й Текущ ий	1.1-1.5; 2.1-2.4; 3.1-3.8; 4.1-4.4; 4.6-4.9

