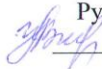


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ № 2 «СПЕКТР»


Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ

Протокол
№ 1 от 25.08. 2017 г.

Руководитель МО
И.А.Витчинкина



Согласовано
Заместитель директора
по УВР
Е.В.Морозова

 28.08.2017г

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5-9 классов
на 2015-2019 учебные годы
(основное общее образование)

Программа составлена
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Савчуком Анатолием Анатольевичем.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе компонента Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 год), примерной программы по физической культуре В.И.Ляха и А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся». Программа основного общего образования. Традиционная система обучения. Издательство «Учитель». Волгоград. 2013год. Обучение ведется на русском языке. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программный материал по физической культуре для учащихся 5-9-х классов осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Цель: 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.

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.
- Обучение основам базовых видов жизненно важных двигательных действий.
- Развитие координационных и кондиционных двигательных действий.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко **знать**, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, **уметь** самостоятельно развивать физические качества, **знать** и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения,

воспитывать в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны **знать**, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья*.

На уроках физической культуры в 5-9-х классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Программа разработана на основе примерной программы по физическому воспитанию В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся». Издательство «Учитель». Волгоград, 2013год.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. В 5классе – 35 недель (105 ч), в 6классе – 35 недель (105 ч), в 7классе – 35 недель (105 ч), в 8классе – 35 недель (105 ч), в 9классе – 34 недели (102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства Образования Науки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 522 часа на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.
- Знание истории физической культуры своего народа как части населения народов России.
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессиональных предпочтений с учетом познавательных интересов.
- Формирование целостного мировоззрения.
- Формирование осознанного, уважительного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, религии, традициям.
- Готовности способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственного поведения.
- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в области познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной и физической культуры.

Мета предметные результаты

- ❖ Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.
- ❖ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
- ❖ Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов.
- ❖ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- ❖ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- ❖ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- ❖ Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- ❖ Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- ✓ Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- ✓ Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.
- ✓ Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- ✓ Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- ✓ Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма.
- ✓ Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры: нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной, в области физической культуры.

Содержание учебного курса

Спортивные игры.

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, которые выполняются индивидуально, в группах, командах. Подвижные игры. Задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Легкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию,

прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, ОРУ без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строгого и направленного воздействия на учащегося делают гимнастические упражнения незаменимым средством развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность,

дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общих, подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Лыжная подготовка. Равномерное прохождение дистанции до 2-3 км. Увеличение и понижение скорости прохождения по дистанции. Правильное распределение силы на дистанции по кругу, на всей дистанции. Устранение ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижений на различных дистанциях. Основная направленность на освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный ход, коньковый ход, попеременный

четырёхшажный ход. Переходы с попеременных ходов и одновременные. Спуски, подъемы. Торможения.

**Учебно-тематический план
5-9 классы
3ч в неделю, всего 522 ч**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
1. Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивать физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом.
2. Современные Олимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3. Что такое физическая культура	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
4. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
5. Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
6. Закаливание	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
7. Тренировка ума и характера	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
8. Спортивная одежда и обувь	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
9. Самоконтроль	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
10. Первая помощь при травмах	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
Что надо уметь	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5-7 КЛАССЫ

1. Овладение знаниями.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
2. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
5. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
6. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
7. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8. Самостоятельные занятия.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

8-9 КЛАССЫ

1. Овладение знаниями.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
2. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.
3. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных

способностей.	способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
6. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
7. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
9. Самостоятельные занятия.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
5-7 классы	
1. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
2. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Осваивают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
3. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
4. Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании,

	анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
5. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Освоение навыков равновесия.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
6. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Описывают и осваивают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
7. Освоение строевых упражнений.	Различают строевые команды.
8. Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
8-9 классы	
1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
3. Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам.
4. Осваивание навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила техники безопасности.
5. Освоение навыков равновесия.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
6. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
7. Освоение строевых упражнений.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
8. Самостоятельные занятия.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА И БАСКЕТБОЛА	
5-7 классы	

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правил безопасности.
3. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.
4. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
8-9 классы	
1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Соблюдают правила безопасности.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
3. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
4. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
5. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
6. Самостоятельные занятия.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	
Овладение знаниями.	Объясняют назначение понятий и терминов,

	относящихся к бегу на лыжах.
5-7	
Освоение техники лыжных ходов.	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
8-9	
Освоение техники лыжных ходов.	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Твои физические способности.	<p>Раскрывают понятия «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7 – 10 лет.</p>
Твой спортивный уголок	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p>

Учебно-тематический план
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5-8-х классах

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Всего часов
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	3
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	3
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	7
- Скорость		
- Сила		6
- Выносливость		6
- Координация		5
- Гибкость		5
- Скоростно-силовые		7
Итого по разделу двигательных способностей		42
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:		5
- Гимнастика, акробатика		
- Футбол		5
- Баскетбол		4
- Волейбол		7
- Лёгкая атлетика		7
- Подвижные игры		8
- Лыжная подготовка		21
		3
Подведение итогов уч. года		3
ИТОГО		63
ВСЕГО		105

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы.	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха	Учебник, рекомендованный Министерством образования

	<i>В.И.Лях.</i> физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	и науки РФ.
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей.	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2. Технические средства обучения		
2.1	Компьютер	
2.2	Сканер	
2.3	Принтер лазерный	
2.4	Копировальный аппарат	
3. Практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	
3.3	Бревно гимнастическое высокое	
3.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая	
3.6	Гантели наборные	
3.7	Коврик гимнастический	
3.8	Маты гимнастические	
3.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	
3.10	Мяч малый (теннисный)	
3.11	Скакалка гимнастическая	
3.12	Палка гимнастическая	
3.13	Обруч гимнастический	
3.14	Коврики массажные	
3.15	Сетка для переноса малых мячей.	
<i>Легкая атлетика</i>		
3.16	Планка для прыжков в высоту	
3.17	Стойка для прыжков в высоту	
3.18	Флажки разметочные на опоре	
3.19	Лента финишная	
3.20	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
3.21	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
3.22	Номера нагрудные	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
3.24	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
3.25	Мячи баскетбольные для мини - игры	
3.26	Сетка для переноса и хранения мячей	
3.27	Жилетки игровые с номерами	

3.28	Стойки волейбольные универсальные	
3.29	Сетка волейбольная	
3.30	Мячи волейбольные	
3.31	Табло перекидное	
3.32	Ворота для мини - футбола	
3.33	Сетка для ворот мини - футбола	
3.34	Мячи футбольные	
3.35	Номера нагрудные	
3.36	Компрессор для накачивания мячей	
<i>Туризм</i>		
3.37	Палатки туристские (двухместные)	
3.38	Рюкзаки туристские	
3.39	Комплект туристский бивуачный	
<i>Измерительные приборы</i>		
3.40	Пульсометр	
3.41	Шагомер электронный	
3.42	Комплект динамометров ручных	
3.43	Ступенька универсальная	
3.44	Тонومتر автоматический	
3.45	Весы медицинские с ростомером	
<i>Средства первой помощи</i>		
3.46	Аптечка медицинская	
4. Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой	
4.2	Спортивный зал гимнастический	
4.3	Зоны рекреации	
4.4	Кабинет учителя	
4.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
5. Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	
5.2	Сектор для прыжков в длину	
5.3	Сектор для прыжков в высоту	
5.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
5.5	Площадка игровая баскетбольная	
5.6	Площадка игровая волейбольная	
5.7	Полоса препятствий	
6	Лыжная база	25 пар (на креплениях)

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития.
2. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.
3. Определять базовые понятия и термины:
 - о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха
 - влияния занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС
 - об основных компонентах физической культуры личности, развития волевых и нравственных качеств, основных приемах самоконтроля, здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

В циклических и ациклических локомоциях. С максимальной скоростью бежать 60 м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость. Метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма, метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч медленно и быстро с движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях. Выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки). После разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки). Последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающих против нескольких защитников;

Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег .

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность и выдержку

Приложение №3

Требования к уровню подготовки учащихся

Тесты

- Бег 30м;
- Челночный бег 3х10
- Прыжок в длину с места, см
- 6-ти минутный бег, м
- Наклон вперёд из положения сидя см
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

Учебники и учебные пособия: «Физическая культура», авт. В.И. Лях, 5-7 классы, 8-9 классы. Изд-во Москва «Просвещение», 2012год.

Приложение № 4

Темы проектной и исследовательской деятельности по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5-х классов.

№ п/п	Тема работы	Сроки исполнения
1.	Зачем нужна утренняя зарядка.	Сентябрь
2.	Здоровый образ жизни.	Октябрь
3.	Гимнастика. Что мы о ней знаем.	Ноябрь
4.	Спорт и физкультура в нашей жизни.	Октябрь
5.	Олимпийский дневник. От древности к современности.	Ноябрь
6.	Физическая культура в социальном развитии человека.	Декабрь
7.	Туризм как разновидность здорового образа жизни для детей.	Апрель
8.	Гиподинамия. Что это такое.	Апрель
9.	История возникновения мяча, упражнений и игр с ними.	декабрь
10.	Движение-основа здоровья.	Декабрь
11.	Развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста.	Январь
12.	Самый глубокий бассейн в мире.	Февраль
13.	Паспорт здоровья и физического развития школьника, как условие индивидуального показателя подготовленности.	Март
14.	Оздоровительный бег как незаменимое средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций.	Март
15.	Воздействие плавания на развитие всего детского организма.	май

Приложение №2
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (5-9 класс)
(контрольно-измерительные материалы)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0—5,4	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,2—5,5	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	9,9	9,4—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,00	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—170	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1200	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12		12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	12—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	5	11—15	19 и выше
			13	1	5—6	8	4 и ниже	12—15	20
			14	2	6—7	9	4	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16

Методическая литература:

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Качашкин В.М. Методика физвоспитания.
4. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).
5. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
6. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
7. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету « Физическая культура» для 5-х классов на 2017 /2018 учебный год

Но мер уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведен ия	Характеристика видов деятельности	Планируемые результаты
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / кроссовая подготовка - 6/7 часов					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. ОРУ	Изучени е нового.	Сентябрь	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знать историю легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Знать и выполнять основные правила поведения на уроках гимнастики. Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время игровой деятельности. Регулировать эмоции во время игровой деятельности.
2-3	Бег 30 метров. (2-3 повторения). ОРУ. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие основных физических качеств (ОФК) Основы т/безопасности, профилактика травматизма. Развитие скоростных способностей.	Соверше нствован ия.	Сентябрь	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику бега, старта.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь технически правильно выполнять стартовые команды. Различать технику выполнения высокого и низкого старта.
4	Бег 30-60 метров (2-3 повторения). ОРУ. Высокий старт. Финиширование..Встречная эстафета. Развитие основных физических качеств (ОФК) Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Соверше нствован ия.	Сентябрь	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь правильно финишировать. Оказывать первую помощь совместно с учителем.
5-6	Бег 60 метров. Бег на результат.	Соверше	Сентябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

	ОРУ. Развитие основных физических качеств (ОФК). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей. Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Изучение. Учетный		совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Соблюдать правила соревнований в беге
7	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут. Техника бега. ОРУ	Изучение нового.	Сентябрь	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега.
8-9	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОРУ	Совершенствование.	Сентябрь	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега. Соблюдать правила соревнований в подвижных играх. Осуществлять судейство.
10	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОРУ	Совершенствование.	Сентябрь	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Технически правильно бежать в гору, преодолевать препятствия.
11-12	Равномерный бег 15-17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Совершенствование.	Сентябрь	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега. Соблюдать правила соревнований в подвижных играх.

13	Бег по пересеченной местности до 2-х км. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОРУ	Учетный	Октябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности, правила соревнований в беге.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции. Правильно выполнять основные движения при беге. Уметь распределять силы во время длительного бега. Уметь измерять пульс до бега, во время бега, после него.
----	--	---------	---------	--	---

Гимнастика с элементами акробатики -18 часов

14-15	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись для мальчиков. Смешанные висы для девочек. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Изучение нового. Совершенствование.	Октябрь	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	Знать историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
16-17	ОРУ в движении. Перестроения. Висы. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Совершенствование.	Октябрь	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Совершенствовать технику выполнения ОРУ.	Описывать технику ОРУ. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
18	ОРУ на месте. Перестроения. Висы. Подтягивания. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Совершенствование.	Октябрь	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах (висы, подтягивания).	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах.
19	ОРУ на месте. Перестроения. Висы. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	учетный	Октябрь	Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	Моделировать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

					упражнений. Анализировать их технику.
20	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Изучение нового.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности.
21-22	ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	Комплексный. Совершенствован.	Октябрь	Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализировать их технику выполнения.
23	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Комплексный.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
24-25	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры «Удочка», «Кто быстрее». Развитие силовых способностей.	Комплексный. Учетный	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Выполнять прыжок ноги врозь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.

26	Акробатика. ОРУ на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Изучение нового.	Ноябрь	Описывают состав и содержание акробатических упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Понимать значимость гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
27-28	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Кувырок вперед и назад. Подвижные игры «Два лагеря», «Смена капитана». Развитие координации.	Комплексный.	Ноябрь	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
29-30	ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Челнок». Развитие координационных способностей.	Комплексный.	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения кувырка. Стойки на лопатках.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках.
31	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	учетный	Ноябрь	Описывают и осваивают технику выполнения кувырков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в кувырках и стойке на лопатках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правильно регулировать физическую нагрузку.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА – 18 часов

32	Инструктаж по ТБ. Волейбол. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Изучение нового.	Ноябрь	Изучают историю волейбола. Знакомятся с правилами безопасности во время игры. Описывают и самостоятельно осваивают технику передвижений и остановки. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Знать историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов. Владеть основными приемами игры в волейбол.
33	Волейбол. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствованная	Ноябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять

				правила безопасности. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча.	типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
34-35	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Совершенствования	Ноябрь	Описывают и самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
36	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Игра «Летучий мяч».	Комплексный.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками.
37-38	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Комплексный.	Декабрь	Применяют правила подбора одежды для занятий. Самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Различать линейные и встречные эстафеты. Сотрудничать со сверстниками и с учителем.
39-40-41	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.	Комплексный.	Декабрь	Используют игровые упражнения для развития различных координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным правилам.
42-43	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплексный.	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со

					сверстниками.
44-45-46	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплексный.	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику нижней прямой подачи.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Отрабатывать игровые приемы в парах. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Владеть в совершенстве техникой нижней подачи. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками.
47-48	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплексный.	Декабрь	Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками. Выполнять правильно технические действия.
49	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплексный.	Декабрь	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	Владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры.
Лыжные гонки -18 часов					
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение по дистанции в медленном темпе. Преодоление ворот на спуске.	Совершенствован	Январь	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, при прохождении ворот на спуске. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Соблюдать технику безопасности. Изучают историю лыжного спорта.
51-52	Спуск со склона в средней стойке. Торможение плугом.	Совершенствован	Январь	Описывают технику спуска со склона и торможения. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	Владеть навыками спуска и торможения. Уметь тормозить плугом. Спускаться с небольшого пологого склона в средней стойке. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных

				Совершенствование техники спуска и торможения.	сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
53	Разучивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование торможения.	Изучение нового	Январь	Описывают технику попеременного двухшажного хода. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	Владеть навыками попеременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
54-55	Разучивание одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможения.	Изучение нового	Январь	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Владеть навыками одновременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
56	Разучивание поворота переступанием в движении. Игры	Изучение нового	Январь	Описывают технику поворота переступанием. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Соблюдают правила безопасности.	Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения. Технически правильно выполнять повороты переступанием в движении на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
57-58	Подъем на склон «ёлочкой». Спуски. Передвижение по дистанции.	Совершенствование	Февраль	Моделируют технику освоения подъемов и спусков, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Владеть навыками подъема. Технически правильно выполнять спуски. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности на спусках и подъемах.
59	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км	Совершенствование	Февраль	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических	Уметь преодолевать дистанцию до 3000 метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в

				способностей. Соблюдают технику безопасности. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
60-61	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км Спуски. Подъемы.	Совершенствован ие.	Февраль	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Правильно выполнять спуски и подъемы. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. Применять правила оказания помощи при обморожениях.
62	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Эстафета на лыжах с этапом до 50м.	Совершенствован ие.	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений.
63	Прохождение дистанции 1км на результат.	учетный	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
64	Прохождение дистанции до 2,5 км Игры	Совершенствован ие.	Февраль	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67	Встречная эстафета. Зимний футбол.	Совершен	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической	

		нствован ие.		нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений
68- 69	Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу.	Соверше нствован ие.	Февраль	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений
Спортивные игры на основе баскетбола-27 часов					
70	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Изучени е нового материа ла.	Март	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику передвижений, остановок. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Знать историю баскетбола. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Описывать технику передвижений, остановок. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки.
71	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Комплек сный.	Март	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Владеть техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.
72- 73	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками из-за головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплек сный.	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
74	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Комплек сный.	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Развитие координации.			деятельности. Совместно с учителем решают задачи игровой и соревновательной деятельности.	процессе игровой деятельности. Совместно с учителем решать задачи игровой и соревновательной деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
75	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Март	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
76-77	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный.	Март	Описывают технику броска двумя руками из-за головы с места. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Владеть техникой броска двумя руками из-за головы с места. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
78-79	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Апрель	Описывают технику броска двумя руками снизу в движении. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Владеть техникой броска двумя руками снизу в движении. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Выполнять правильно технические действия в игре.
80-81	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Изучение нового материала.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.

82	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
83	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
84-85-86	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Апрель	Описывают технику позиционного нападения через скрестный выход. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику позиционного нападения через скрестный выход. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство.
87	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Изучение нового материала.	Апрель	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Освоить их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно

					технические действия в игре. Уважительно относиться к сопернику.
88-89	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Совершенствования.	Апрель	Моделируют тактику и технику сочетания данных приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Моделировать тактику и технику сочетания данных приемов, варьировать ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
90	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Совершенствования.	Апрель	Организовывают и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Управлять своими эмоциями.
91	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Изучение нового материала.	Апрель	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.	Владеть основными приемами игры в баскетбол. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.
92	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Май	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.

					Правильно подбирать одежду для занятий на открытом воздухе.
93-94	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Май	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.
95-96	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	Комплексный.	Май	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство. Соблюдать и выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.

Легкая атлетика- 9 часов

97	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Изучение нового материала.	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
98	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила безопасности.

99	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствован	Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
100	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
101 102	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала.		Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
103	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений.
104	ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости.	Учетный		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
105	«Русская лапта». Народная игра.		Май	Взаимодействуют со сверстниками в	Взаимодействовать со сверстниками в

				процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету « Физическая культура» для 6-х классов на 2017 /2018 учебный год

Но мер уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведен ия	Характеристика видов деятельности	Планируемые результаты
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / кроссовая подготовка - 6/7 часов (бег по пересеченной местности, преодоление препятствий)					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50м. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Терминология спринтерского бега. Развитие СК.	Изучени е нового	Сентябрь	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знать историю легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Знать и выполнять основные правила поведения на уроках гимнастики. Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время игровой деятельности. Регулировать эмоции во время игровой деятельности.
2-3	Высокий старт 15-30м Финиширование. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Старты из различных положений. Развитие СК.	Соверше нствован ия	Сентябрь	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику бега, старта.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь технически правильно выполнять стартовые команды. Различать технику выполнения высокого и низкого старта.
4	Высокий старт. Финиширование. Бег 3x50. Старты из различных положений. Эстафеты. Развитие СК.	Соверше нствован ия	Сентябрь	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь правильно финишировать. Оказывать первую помощь совместно с учителем.

5-6	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Развитие СК.	Совершенство. Учетный	Сентябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Соблюдать правила соревнований в беге
7	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 13 минут. Бег в гору. Техника бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	Изучение нового.	Май	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега.
8-9	Равномерный бег 14-15 минут. Бег под гору. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОРУ	Совершенство.	Май	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега. Соблюдать правила соревнований в подвижных играх. Осуществлять судейство.
10	Равномерный бег по пересеченной местности 15-16 минут. Бег в гору. Бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОРУ	Совершенство.	Май	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Технически правильно бежать в гору, преодолевать препятствия.
11-12	Равномерный бег 15-19 минут. Бег в гору. Бег под гору. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство.	Май	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега. Соблюдать правила

					соревнований в подвижных играх.
13	Бег по пересеченной местности до 2-х км. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости. ОРУ	Учетный	Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности, правила соревнований в беге.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции. Правильно выполнять основные движения при беге. Уметь распределять силы во время длительного бега. Уметь измерять пульс до бега, во время бега, после него.
<p>Гимнастика с элементами акробатики -18 часов (висы, строевые упражнения-6ч, опорный прыжок, строевые упражнения-6ч, акробатика, лазание-6ч)</p>					
14-15	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Вис лежа. Вис присев (Д). Сед ноги врозь (М). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Изучение нового Совершенствование	Октябрь	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	Знать историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
16-17	ОРУ на месте. Строевой шаг. Перестроения. Вис лежа. Вис присев (Д). Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь для мальчиков. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Совершенствование	Октябрь	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Совершенствовать технику выполнения ОРУ.	Описывать технику ОРУ. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
18	ОРУ на месте. Строевой шаг. Перестроения. Висы. Подтягивания. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Совершенствование	Октябрь	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах (висы, подтягивания).	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах.
19	Выполнение на технику. ОРУ на месте. Перестроения. Висы. Подтягивания. Подъем	учетный	Октябрь	Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	Моделировать технику гимнастических

	переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Развитие силовых способностей.				упражнений, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику.
20	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см). ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие СС способностей.	Изучение нового.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности.
21-22	ОРУ без предметов. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие СС способностей.	Комплексный. Совершенствование.	Октябрь	Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализировать их технику выполнения.
23	ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие СС способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
24-25	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие СС способностей.	Комплексный. Учетный	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Выполнять прыжок ноги врозь.

				новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
26	Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Развитие координационных способностей.	Изучение нового.	Ноябрь	Описывают состав и содержание акробатических упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Понимать значимость гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
27-28	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координации.	Комплексный.	Ноябрь	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
29-30	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. Комбинация из разученных приемов Развитие координационных способностей.	Комплексный.	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения кувырка. Стойки на лопатках.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках.
31	Выполнение на технику. Два кувырка слитно вперед. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	учетный	Ноябрь	Описывают и осваивают технику выполнения кувырков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в кувырках и стойке на лопатках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правильно регулировать физическую нагрузку.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА – 20 часов					
32	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового.	Ноябрь	Изучают историю волейбола. Знакомятся с правилами безопасности во время игры. Описывают и самостоятельно осваивают технику передвижений и остановки. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Знать историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов. Владеть основными приемами игры в волейбол.

33	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Совершенство	Ноябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
34-35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Совершенство	Ноябрь	Описывают и самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками.
37-38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.	Декабрь	Применяют правила подбора одежды для занятий. Самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Различать линейные и встречные эстафеты. Сотрудничать со сверстниками и с учителем.
39-40-41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.	Декабрь	Используют игровые упражнения для развития различных координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным правилам.
42-43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	совершенство	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок.

	мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	ие		игровые действия для развития выносливости.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками.
44-45-46	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. Позиционное нападение (6-0). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	совершенство	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику нижней прямой подачи.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Отрабатывать игровые приемы в парах. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Владеть в совершенстве техникой нижней подачи. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками.
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после передачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	совершенство	Декабрь	Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками. Выполнять правильно технические действия.
48-49	Комбинации из разученных элементов передвижений. 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 передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	совершенство	Декабрь	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	Владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры.
50-51	Комбинации из разученных элементов передвижений. 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 передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по				

	упрощенным правилам.				
Лыжные гонки -18 часов					
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение по дистанции в медленном темпе. Преодоление ворот на спуске.	Совершенство	Январь	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, при прохождении ворот на спуске. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Соблюдать технику безопасности. Изучают историю лыжного спорта.
53-54	Спуск со склона в средней стойке. Торможение плугом.	Совершенство	Январь	Описывают технику спуска со склона и торможения. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Совершенствование техники спуска и торможения.	Владеть навыками спуска и торможения. Уметь тормозить плугом. Спускаться с небольшого пологого склона в средней стойке. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
55	Разучивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование торможения.	Изучение нового	Январь	Описывают технику попеременного двухшажного хода. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	Владеть навыками попеременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
56-57	Разучивание одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможения.	Изучение нового	Январь	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Владеть навыками одновременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
58	Разучивание поворота переступанием в движении. Игры	Изучение нового	Январь	Описывают технику поворота переступанием. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют	Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в

				типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Соблюдают правила безопасности.	организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения. Технически правильно выполнять повороты переступанием в движении на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
59-60	Подъём на склон «ёлочкой». Спуски. Передвижение по дистанции.	Совершенствование.	Февраль	Моделируют технику освоения подъемов и спусков, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Владеть навыками подъема. Технически правильно выполнять спуски. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности на спусках и подъемах.
61	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км	Совершенствование.	Февраль	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
62-63	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км Спуски. Подъемы.	Совершенствование.	Февраль	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Правильно выполнять спуски и подъемы. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. Применять правила оказания помощи при обморожениях.
64	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Эстафета на лыжах с этапом до 50м.	Совершенствование.	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

					Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений.
65	Прохождение дистанции 1,5км на результат.	учетный	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
66	Прохождение дистанции до 2,5 км Игры	Совершенство	Февраль	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67	Встречная эстафета. Зимний футбол.	Совершенство	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений
68-69	Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу.	Совершенство	Февраль	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений

Спортивные игры на основе баскетбола-27 часов

70	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от	Изучение нового материала	Март	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику передвижений,	Знать историю баскетбола. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Описывать технику передвижений,
----	--	---------------------------	------	---	--

	груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	ла.		остановок. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	остановок. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки.
71-72	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	Комплексный.	Март	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Владеть техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.
73-74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	Комплексный.	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	Комплексный.	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совместно с учителем решают задачи игровой и соревновательной деятельности.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совместно с учителем решать задачи игровой и соревновательной деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	Комплексный.	Март	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
77	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координации. Терминология баскетбола.	Комплексный.	Март	Описывают технику броска двумя руками из-за головы с места. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Владеть техникой броска двумя руками из-за головы с места. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь

				действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координации. Терминология баскетбола.	Комплексный.	Апрель	Описывают технику броска двумя руками снизу в движении. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Владеть техникой броска двумя руками снизу в движении. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Выполнять правильно технические действия в игре.
79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координации. Терминология баскетбола.	Изучение нового материала.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
80-71-82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координации.	Комплексный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
83-84	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	Комплексный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
85	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с	Комплек	Апрель	Описывают технику позиционного	Описывать технику позиционного

	изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2, 3х3. Развитие координации.	сный.		нападения через скрестный выход. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	нападения через скрестный выход. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство.
86-87-88-89	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой(левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение(5:0). Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала.	Апрель	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Освоить их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Уважительно относиться к сопернику.
90-91	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации.	Совершенствованная.	Апрель	Моделируют тактику и технику сочетания данных приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Моделировать тактику и технику сочетания данных приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
92-93	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации.	Совершенствованная.	Апрель	Организовывают и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.

					Осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Управлять своими эмоциями.
94	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками из-за головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координации.	Изучение нового материала.	Апрель	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.	Владеть основными приемами игры в баскетбол. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.
95-96-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками из-за головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координации.	Комбинированный	Май	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство. Правильно подбирать одежду для занятий на открытом воздухе.
Легкая атлетика- 9 часов					
97-98	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Изучение нового материала.	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
99	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных

					сокращений. Соблюдать правила безопасности.
100	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствован	Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
101	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетный	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
102	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала.		Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
103	ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений.
104	ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости.	Учетный		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

					сокращений.
105	«Русская лапта». Народная игра.		Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету « Физическая культура» для 7-х классов
на 2017 /2018 учебный год**

Но мер уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведен ия	Характеристика видов деятельности	Планируемые результаты
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / кроссовая подготовка - 6/7 часов (бег по пересеченной местности, преодоление препятствий)					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Развитие СК.	Изучение нового	Сентябрь	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знать историю легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Знать и выполнять основные правила поведения на уроках гимнастики. Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время игровой деятельности. Регулировать эмоции во время игровой деятельности.
2-3	Высокий старт 20-40м Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Старты из различных положений. Развитие СК.	Совершенствование	Сентябрь	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику бега, старта.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь технически правильно выполнять стартовые команды. Различать технику выполнения высокого и низкого старта.
4	Высокий старт. Финиширование. Старты из различных положений. Эстафеты. Развитие СК.	Совершенствование	Сентябрь	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Уметь правильно финишировать. Оказывать первую

					помощь совместно с учителем.
5-6	Бег на средние дистанции. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Совершенствовани е Учетный	Сентябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику бега, старта, финиша.	Технически правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью в заданном коридоре. Соблюдать правила соревнований в беге
7	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «Лапта». Понятие о темпе упражнений.	Изучени е нового.	Май	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега.
8-9	Равномерный бег 16-17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	Совершенствовани е	Май	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время длительного бега. Соблюдать правила соревнований в подвижных играх. Осуществлять судейство.
10	Равномерный бег по пересеченной местности 18-19 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ	Совершенствовани е	Май	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Технически правильно бежать в гору, преодолевать препятствия.
11-12	Равномерный бег 15-19 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенствовани е	Май	Применяют разученные специальные упражнения для развития выносливости. Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции без учета времени. Правильно выполнять основные движения при беге. Быстро реагировать в изменяющихся условиях во время бега. Уметь распределять силы во время

					длительного бега. Соблюдать правила соревнований в подвижных играх.
13	Бег по пересеченной местности до 2-х км. Преодоление препятствий. Игра «Лепта». Развитие выносливости. ОРУ	Учетный	Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности, правила соревнований в беге.	Уметь бегать равномерно на длинные дистанции. Правильно выполнять основные движения при беге. Уметь распределять силы во время длительного бега. Уметь измерять пульс до бега, во время бега, после него.
<p>Гимнастика с элементами акробатики -18 часов (висы, строевые упражнения-6ч, опорный прыжок, строевые упражнения-6ч, акробатика, лазание-6ч)</p>					
14-15	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие Силовых способностей.	Изучение нового Совершенствование	Октябрь	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	Знать историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
16-17	ОРУ на месте. Выполнение команд. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Совершенствование	Октябрь	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Совершенствовать технику выполнения ОРУ.	Описывать технику ОРУ. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
18	ОРУ на месте. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Совершенствование	Октябрь	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах (висы, подтягивания).	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах.
19	Выполнение на технику комбинации упражнений	учетный	Октябрь	Предупреждают появления ошибок и	

	на гимнастической скамейке и ОРУ Подтягивания в висе.			соблюдают правила безопасности.	Моделировать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику.
20	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Изучение нового.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности.
21-22	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие СС способностей.	Комплексный. Совершенствование.	Октябрь	Описывают и осваивают технику опорных прыжков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Различать технику прыжков. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться. Общаться и взаимодействовать во время игровой деятельности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализировать их технику выполнения.
23	ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие СС способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный.	Октябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Технически правильно выполнять движения в прыжках. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

24	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие СС способностей.	Комплексный.	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. Анализируют их технику выполнения.	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами. Уметь выполнять правильно и четко изученные перестроения. Выполнять прыжок ноги врозь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
25	ОРУ Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный			
26	Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Изучение нового.	Ноябрь	Описывают состав и содержание акробатических упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Понимать значимость гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
27-28	Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Совершенствование	Ноябрь	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
29-30	Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Лазание по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Комплексный.	Ноябрь	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения кувырка. Стойки на лопатках.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках.
31	Выполнение на технику. Кувырок вперед. Кувырок назад. «Мост». Лазание по канату в два приема.	учетный	Ноябрь	Описывают и осваивают технику выполнения кувырков. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в кувырках и стойке на лопатках. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила безопасности и страховки.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Уметь технически правильно выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правильно регулировать физическую нагрузку.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА – 20 часов

32	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового.	Ноябрь	Изучают историю волейбола. Знакомятся с правилами безопасности во время игры. Описывают и самостоятельно осваивают технику передвижений и остановки. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Знать историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов. Владеть основными приемами игры в волейбол.
33	Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование	Ноябрь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
34-35	Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование	Ноябрь	Описывают и самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствуют навыки передвижений и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществлять судейство.
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками.
37-38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.	Декабрь	Применяют правила подбора одежды для занятий. Самостоятельно осваивают технику передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Различать линейные и встречные эстафеты. Сотрудничать со сверстниками и с учителем.
39-40-41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Комплексный.	Декабрь	Используют игровые упражнения для развития различных координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным

				движений.	правилам.
42-43	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.	совершенствован	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Моделировать технику передачи мяча, предупреждая появление ошибок. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализировать их технику. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками.
44-45-46	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. Позиционное нападение (6-0). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	совершенствован	Декабрь	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику нижней прямой подачи.	Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Отрабатывать игровые приемы в парах. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки совместно с учителем и со сверстниками. Владеть в совершенстве техникой нижней подачи. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками.
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	совершенствован	Декабрь	Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками. Выполнять правильно технические действия.
48-49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	совершенствован	Декабрь	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	Владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры.
50-51	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием-передача-удар</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	совершенствован	Декабрь		

Лыжные гонки -18 часов

52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение по дистанции в медленном темпе. Преодоление ворот на спуске.	Совершенство	Январь	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, при прохождении ворот на спуске. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Соблюдать технику безопасности. Изучают историю лыжного спорта.
53-54	Спуск со склона в средней стойке. Торможение плугом.	Совершенство	Январь	Описывают технику спуска со склона и торможения. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Совершенствование техники спуска и торможения.	Владеть навыками спуска и торможения. Уметь тормозить плугом. Спускаться с небольшого пологого склона в средней стойке. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
55	Разучивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование торможения.	Изучение нового	Январь	Описывают технику попеременного двухшажного хода. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	Владеть навыками попеременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.
56-57	Разучивание одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможения.	Изучение нового	Январь	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Владеть навыками одновременного двухшажного хода. Технически правильно выполнять торможение. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
58	Разучивание поворота переступанием в движении. Игры	Изучение нового	Январь	Описывают технику поворота переступанием. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со	Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в

				сверстниками в процессе совместного освоения. Соблюдают правила безопасности.	процессе совместного освоения техники передвижения Технически правильно выполнять повороты переступанием в движении на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
59-60	Подъём на склон «ёлочкой». Спуски. Передвижение по дистанции.	Совершенствование.	Февраль	Моделируют технику освоения подъемов и спусков, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Владеть навыками подъема. Технически правильно выполнять спуски. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности на спусках и подъемах.
61	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км	Совершенствование.	Февраль	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
62-63	Передвижения по дистанции в медленном темпе до 2,5 км Спуски. Подъемы.	Совершенствование.	Февраль	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Правильно выполнять спуски и подъемы. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. Применять правила оказания помощи при обморожениях.
64	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Эстафета на лыжах с этапом до 50м.	Совершенствование.	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных

					сокращений.
65	Прохождение дистанции 1,5км на результат.	учетный	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции.	Уметь преодолевать дистанцию до 3000метров без учета времени, без остановок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
66	Прохождение дистанции до 2,5 км Игры	Совершенство	Февраль	Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Контролировать частоту сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67	Встречная эстафета. Зимний футбол.	Совершенство	Февраль	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений
68-69	Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу.	Совершенство	Февраль	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижений, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь проходить дистанцию без остановок. Разучить игру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Правильно подбирать нужную одежду. Контролировать частоту сердечных сокращений
<p>Спортивные игры на основе баскетбола-27 часов</p>					
70	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Изучение нового материала.	Март	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику передвижений, остановок. Осваивают их самостоятельно.	Знать историю баскетбола. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Описывать технику передвижений, остановок. Осваивать их самостоятельно.

	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.			Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.
71-72	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. 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.	Комбинированный	Март	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Владеть техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.
73-74	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.	Комбинированный	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
75	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.	Комбинированный	Март	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совместно с учителем решают задачи игровой и соревновательной деятельности.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совместно с учителем решать задачи игровой и соревновательной деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
76	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	Комбинированный	Март	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в

	головой. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.				процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
77	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Комбинированный.	Март	Описывают технику броска двумя руками из-за головы с места. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Владеть техникой броска двумя руками из-за головы с места. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
78	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 (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный.	Апрель	Описывают технику броска двумя руками снизу в движении. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Владеть техникой броска двумя руками снизу в движении. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Выполнять правильно технические действия в игре.
79	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 плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
80-71-82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Изучение нового. Комбинированный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Владеть основными приемами игры в баскетбол.
83-84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игра (2х1, 3х1). Развитие координационных способностей.	Комбинированный.	Апрель	Моделируют тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными	Моделировать тактику и технику позиционного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

	Учебная игра.			приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	деятельности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	Комбинированный.	Апрель	Описывают технику позиционного нападения через скрестный выход. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику позиционного нападения через скрестный выход. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство.
86-87-88-89	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	комбинированный	Апрель	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом. Освоить их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Уважительно относиться к сопернику.
90-91	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	Совершенствованная.	Апрель	Моделируют тактику и технику сочетания данных приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Моделировать тактику и технику сочетания данных приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно

					технические действия в игре.
92-93	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	Совершенствованная.	Апрель	Организовывают и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Управлять своими эмоциями.
94	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	Изучение нового материала.	Апрель	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.	Владеть основными приемами игры в баскетбол. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство.
95-96	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координации.	Комбинированный	Май	Описывают технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Описывать технику и тактику вырывания и выбивания мяча, тактику и технику нападения быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. Осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь играть в мини-баскетбол. Осуществляют судейство. Правильно подбирать одежду для занятий на открытом воздухе.

Легкая атлетика- 9 часов

97-98	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала.	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
99	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила безопасности.
100	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Совершенствование.	Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
101	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Совершенствование	Май	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
102	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Учетный		Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,

					соблюдать правила безопасности.
103	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Комбинированный.	Май	Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений.
104	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Учетный		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
105	«Русская лапта». Народная игра. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.		Май	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.