

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с

Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 28, п.2,3, пп.3.6.,3.8, п.6,7,пп 6.1),

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях с изменениями 2019 г. Рабочая программа соответствует требованию положения «О рабочей программе учителя» от 18.03.2016 принятого в ОУ.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе примерной программы по предмету «Физическая культура», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2019 № 8 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

- Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г.№ 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. (на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-6 ступени).

На основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №1»

Цель программы:

Обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на начальном уровне направлен на решение следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у

школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов учебного плана ОО. Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе с 5 по 9 класс в объеме не менее 408 ч, из них в V классе – 68 ч, VI классе- 68 ч., VII классе -102ч., VIII классе – 102ч., IX классе – 102 ч. ежегодно.

Результаты изучения курса

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Программа обеспечивает достижение выпускниками средней школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

5 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;

- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 6) развитие морального сознания;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 9) формирование основ экологической культуры;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека;
- 11) развитие эстетического сознания;

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- 5) владение основами самоконтроля;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления;

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

6 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной;

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 4) 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 и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий;

7 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни людей;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора деятельности;

- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности;
- 4) 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 и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

8 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки

в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы;

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

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

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности;
- 4) 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 и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

9 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

План учебного курса по «Физической культуре» четвертям 5 класса

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Кол-во недель	7	9	10	8	34
Кол-во часов	14	18	20	16	68
Контрольные работы	-	-	-	1	1
Практические работы (Зачет)	2	2	4	3	11

План учебного курса по «Физической культуре» четвертям 6 класса

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Кол-во недель	7	9	10	8	34
Кол-во часов	14	18	20	16	68
Контрольные работы	-	-	-	1	1
Практические работы (Зачет)	2	2	4	3	11

План учебного курса по «Физической культуре» четвертям 7 класса

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Кол-во недель	7	9	10	8	34
Кол-во часов	21	27	30	24	102
Контрольные работы	-	-	-	1	1
Практические работы (Зачет)	3	4	1	6	14

План учебного курса по «Физической культуре» четвертям 8 класса

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Кол-во недель	7	9	10	8	34
Кол-во часов	21	27	30	24	102
Контрольные работы	-	-	-	1	1
Практические работы (Зачет)	3	4	3	5	15

План учебного курса по «Физической культуре» четвертям 9 класса

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Кол-во недель	7	9	10	8	34
Кол-во часов	21	27	30	24	102
Контрольные работы	-	-	-	1	1
Практические работы (Зачет)	4	4	-	4	12

5-9 класс

<u>Личностные результаты</u> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные	<u>Личностные результаты</u> – внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания
--	--

моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый

необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный

контроль по результату;
– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
– различать способ и результат действия;
– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– строить сообщения в устной и письменной форме;
– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
– владеть рядом общих приемов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
– учитывать разные мнения и

контроль на уровне произвольного внимания;
– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Коммуникативные универсальные учебные действия

– учитывать и координировать в

стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- использовать речь для регуляции своего действия;

Метапредметные результаты

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

- определять тему и главную мысль текста;

- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;

- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;

- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Работа с текстом: оценка информации

- высказывать оценочные суждения и

сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

свою точку зрения о прочитанном тексте;
– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обработка и поиск информации

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

Знания о физической культуре

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и

Работа с текстом: оценка информации

– сопоставлять различные точки зрения;

– соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную

Обработка и поиск информации

научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;

развитие физических качеств;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Физическое совершенствование

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

критически относиться к информации и к выбору источника информации

Знания о физической культуре

–
– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

	– плавать, в том числе спортивными способами; - выполнять передвижения на лыжах
--	--

Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность 3.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный

бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания (теоретические сведения)

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специально беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	<i>Формировать:</i> правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Применять правила ТБ. при занятиях на уроке легкой атлетике. Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<i>Формировать:</i> правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м) <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	Осваивать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м.)	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений с низкого старта	Совершенствовать правильное выполнение техники движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м.)	Текущий
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений с низкого старта	Совершенствовать правильное выполнение техники движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м.)	Текущий

5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «разведчики и часовые».	<i>Освоить:</i> правильное движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Совершенствовать правильность выполнения основных движений; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60м). <i>Зачет.</i>	Контроль Зачет
6	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч». Специальные беговые упражнения. развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжковых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину. Применять технику прыжковых упражнений. Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий
7	Прыжки в длину	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «кто дальше бросит Специальные беговые упражнения.	Выполнять универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	Научиться правильному разбегу во время прыжка. Выявлять типичные ошибки техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги», прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
8	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного	Сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Научиться правильному приземлению во время прыжка, прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий

			мяча.		
9	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения.	Иметь навык: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различного положения.	Осознавать познавательную задачу, совершенствовать технику выполнения прыжка в длину, прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Контроль Зачет
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки маршем».	Иметь навык: правильно выполнять беговые упражнения в равномерном темпе	Овладевать техникой бега на средние дистанции. Бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий
11	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Иметь навык: правильно выполнять беговые упражнения в равномерном темпе	Оценивать результат бега бегать на дистанцию 1000м. <i>(на результат)</i>	Текущий
12	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Основные приемы. Техника выполнения. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Иметь знания: владения мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Соблюдать правила техники безопасности при занятии баскетболом. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
13	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Описывать разучиваемые технические действия	Овладеть техникой ловле двумя руками от груди на месте. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий

		качеств. Терминология баскетбола.			
14	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
15	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать передачу мяча двумя руками сверху вперед.	Текущий
16	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать передачу мяча двумя руками сверху вперед. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий
17	Гимнастика.	Инструктаж по ТБ.	Овладеть техникой	Соблюдать правила техники	Текущий

		История гимнастики. Виды гимнастики. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Страховка. Помощь. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. Игра «Запрещенное движение».	выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	безопасности на уроках гимнастики. Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Выполнять комбинацию из изученных элементов.	
18	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Светофор».	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий. Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Текущий
19	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Текущий

		Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Фигуры».		Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
20	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Эстафета веревочка под ногами.	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Текущий
21	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Прыжок за прыжком».	Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий. Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
22	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Выполнять контрольные задания на оценку. Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль Зачет
23	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на	Овладевать	Соблюдать правила техники	Текущий

		месте. Кувырок вперед. Игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	техникой выполнения акробатических элементов.	безопасности при выполнении кувырка вперед. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	
24	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
25	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Игра «Смена капитана ». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Моделировать и описывать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
26	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Игра «Бездомный заяц ». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Моделировать и описывать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
27	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок ». ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад, стойку на лопатках.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов. Выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
28	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в	Иметь навык	Овладеть техникой выполнения	Контроль

		движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	выполнения акробатических элементов	акробатических элементов.	Зачет
29	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия	Овладевать стойками и передвижениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
30	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками и перемещениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
31	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых	Текущий

		руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	двигательного действия	действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	
32	Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Инструктаж по ТБ. Виды лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Применять технику безопасности по лыжной подготовке.	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Текущий
34	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Требования к одежде, обуви во время занятий. Развитие выносливости	Применять технику безопасности по лыжной подготовке.	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода	Текущий
35	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	Моделировать и применять знания по технике выполнения попеременного двухшажного хода	Освоить технику попеременного двухшажного хода. Проявлять выдержку и самообладание.	Контроль Зачет
36	Лыжная подготовка.	Повороты на месте.	Моделировать и	Осваивать выполнение	Текущий

	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	применять знания по технике выполнения	одновременного бесшажногохода, попеременного двухшажного хода	
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие выносливости	Моделировать и применять знания по технике выполнения	Осваивать выполнение одновременного бесшажногохода, попеременного двухшажного хода	Текущий
38	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие выносливости	Моделировать и применять знания по технике выполнения	Осваивать выполнение одновременного бесшажногохода, попеременного двухшажного хода	Текущий
39	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык выполнения одновременного бесшажного хода.	Освоить технику бесшажного хода. Проявлять выдержку и самообладание.	Контроль Зачет
40	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», спуски	Подъем «полуелочкой». Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык выполнения подъема «полуелочкой»	Осваивать технику выполнения выполнять попеременного двухшажного хода, спуски с пологих склонов, подъем «полуелочкой»	Текущий
41	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», спуски	Подъем «полуелочкой». Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Иметь навык выполнения подъема «полуелочкой»	Осваивать технику выполнения выполнять попеременного двухшажного хода, спуски с пологих склонов, подъем «полуелочкой»	Текущий

		бесшажный ход. Развитие выносливости			
42	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Осваивать технику выполнения торможения «плугом»	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода , торможение «плугом»	Текущий
43	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Моделировать и применять технику выполнения торможения «плугом»	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода , торможение «плугом»	Контроль Зачет
44	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Моделировать и применять технику выполнения	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Текущий
45	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Моделировать и применять технику выполнения	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Текущий
46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км	Иметь навык проходить дистанцию до 3 км	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Текущий
47	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	Иметь навык проходить дистанцию до 3 км	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в	Текущий

		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км		движении, одновременный бесшажный ход	
48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км	Иметь навык проходить дистанцию до 3 км	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Контроль Зачет
49	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты. Развитие выносливости	Моделировать технические действия в эстафете	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, повороты переступанием в движении	Текущий
50	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты. Развитие выносливости	Моделировать технические действия в	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, повороты переступанием в движении	Текущий
51	Спортивные игры. Волейбол.	История волейбола. Технические и тактические приемы игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий
52	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперед. Соблюдать ТБ на уроке во время игры	Текущий

		Подвижная игра «Пасовка волейболистов».			
53	Спортивные игры. Мини-футбол.	Основы игры вратаря. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Осваивать технику тактических и технических приемов. Играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
54	Спортивные игры. Мини-футбол.	Основы игры вратаря. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику тактических и технических приемов. Играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
55	Спортивные игры. Мини-футбол.	Основы игры вратаря. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Осваивать технику тактических и технических приемов. Играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
56	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий

		баскетбол. Развитие координационных качеств.			
57	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
58	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
59	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Иметь способность: правильно выполнять основные движения	Овладевать техникой бега на средние дистанции бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий
60	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Иметь навык: правильно выполнять основные движения	Овладевать техникой бега на средние дистанции. бегать на дистанцию 1000 м. (на результат)	Контроль Зачет
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой высокого старта (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Старты из различных положений.	Текущий

62	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Итоговое тестирование	Применять навыки и знания изученного материала	Итоговое тестирование	Контрольная работа Приложение №5
63	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий
65	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (<i>60м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Иметь навык: правильно применять скоростные качества.	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Контроль Зачет
66	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивания</i>). Метание теннисного мяча	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений.	Текущий

		на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в движении.		Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние.	
67	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в движении.	Осваивать технику бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений.	Текущий
68	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в движении.	Описывать технику бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Освоить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>), метания теннисного мяча на дальность.	Контроль Зачет

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специально беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	<i>Формировать:</i> правильное выполнение основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Применять правила ТБ. при занятиях на уроке легкой атлетике. Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей.	<i>Формировать:</i> правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м) <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	Осваивать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м.)	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений с низкого старта	Совершенствовать правильное выполнение техники движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м.)	Текущий
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений с низкого старта	Совершенствовать правильное выполнение техники движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м.)	Текущий

		скоростных возможностей. Встречная эстафета.			
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Старты из различных положений. Правила соревнований спринтерском беге.	<i>Освоить:</i> правильное движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Совершенствовать правильность выполнения основных движений; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60м). <i>Зачет.</i>	Контроль Зачет
6	Прыжки в длину	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 8-10 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч». Специальные беговые упражнения. развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжковых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину. Применять технику прыжковых упражнений. Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий
7	Прыжки в длину	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «кто дальше бросит» Специальные беговые упражнения.	Выполнять универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	Научиться правильному разбегу во время прыжка. Выявлять типичные ошибки техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги», прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
8	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	Сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Научиться правильному приземлению во время прыжка, прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий

		Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнении бросков большого набивного мяча.		
9	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения.	Иметь навык: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различного положения.	Осознавать познавательную задачу, совершенствовать технику выполнения прыжка в длину, прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Контроль Зачет
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки маршем».	Иметь навык: правильно выполнять беговые упражнения в равномерном темпе	Овладевать техникой бега на средние дистанции. Бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий
11	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Иметь навык: правильно выполнять беговые упражнения в равномерном темпе	Оценивать результат бега бегать на дистанцию 1000м. <i>(на результат)</i>	Текущий
12	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Основные приемы. Техника выполнения. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Иметь знания: владения мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Соблюдать правила техники безопасности при занятии баскетболом. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
13	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками от груди на месте в парах.	Описывать разучиваемые технические действия	Овладеть техникой ловле двумя руками от груди на месте. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять	Текущий

		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		технические действия в игре	
14	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре	Текущий
15	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра мини-баскетбол. Развитие кондиционных качеств.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча.	Текущий
16	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра мини-баскетбол. Развитие кондиционных качеств.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильные	Текущий

				технические действия.	
17	Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра мини-баскетбол. Развитие кондиционных качеств.	Овладеть универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий
18	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий
19	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий
20	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий
21	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильные технические действия.	Текущий

		зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.			
22	Гимнастика.	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Страховка. Помощь. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. Игра «Запрещенное движение».	Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Выполнять комбинацию из изученных элементов.	Текущий
23	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Светофор».	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий. Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Текущий
24	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	Моделировать комплекс упражнений,	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Текущий

		сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Фигуры».	направленный на развитие гибкости.	Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий. Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
25	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Эстафета веревочка под ногами.	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Текущий
26	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Прыжок за прыжком».	Моделировать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий. Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
27	Гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Овладеть техникой выполнения двигательного действия. Оценивать правильность выполнения действий.	Выполнять контрольные задания на оценку. Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль Зачет

		Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.			
28	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Текущий
29	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
30	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Игра «Смена капитана ». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Моделировать и описывать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
31	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Игра «Бездомный заяц ». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Моделировать и описывать технику выполнения упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
32	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок ». ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад, стойку на лопатках.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий

		способностей.		Выполнять кувырки, стойку на лопатках	
33	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Иметь навык выполнения акробатических элементов	Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Контроль Зачет
34	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия	Овладевать стойками и передвижениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
35	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Бросок мяча одной рукой от плеча в движении послеловли мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками и перемещениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий

		координационных способностей		технические действия в игре.	
36	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении послеловли мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками и перемещениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
37	Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении послеловли мяча. Передачи мяча от груди двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками и перемещениями игрока. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения двигательного действия. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
38	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Виды лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте.	Применять технику безопасности по лыжной подготовке.	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Текущий

		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
39	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Применять технику безопасности по лыжной подготовке.	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода	Контроль Зачет
40	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Повороты на месте. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Моделировать и применять знания по технике выполнения	Осваивать выполнение одновременного бесшажногохода, попеременного двухшажного хода	Текущий
41	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Игра «Быстрый лыжник».	Иметь навык выполнения одновременного бесшажного хода.	Освоить технику бесшажного хода. Проявлять выдержку и самообладание.	Контроль Зачет
42	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Иметь навык выполнения одновременного двухшажного хода.	Освоить технику двухшажного хода. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
43	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Иметь навык выполнения одновременного двухшажного хода.	Освоить технику двухшажного хода. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
44	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой», спуски	Подъем «полуелочкой». Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык выполнения подъема «полуелочкой»	Осваивать технику выполнения выполнять попеременного двухшажного хода, спуски с пологих склонов, подъем «полуелочкой»	Текущий
45	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой»,	Подъем «полуелочкой». Спуски с пологих склонов.	Иметь навык выполнения подъема	Осваивать технику выполнения выполнять попеременного	Текущий

	спуски	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	«полуелочкой»	двухшажного хода, спуски с пологих склонов, подъем «полуелочкой»	
46	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Осваивать технику выполнения торможения «плугом»	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, торможение «плугом»	Текущий
47	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Моделировать и применять технику выполнения торможения «плугом»	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, торможение «плугом»	Контроль Зачет
48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3, 5 км	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км	Иметь навык проходить дистанцию до 3, 5 км	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Текущий
49	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3, 5 км	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км	Иметь навык проходить дистанцию до 3, 5 км	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход	Контроль Зачет
50	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты. Развитие выносливости	Моделировать технические действия в эстафете	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, повороты	Текущий

				переступанием в движении	
51	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты. Развитие выносливости	Моделировать технические действия в	Осваивать технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, повороты переступанием в движении	Текущий
52	Спортивные игры. Волейбол.	История волейбола. Технические и тактические приемы игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий
53	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперед. Соблюдать ТБ на уроке во время игры	Текущий
54	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий
55	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча	Моделировать технические действия в	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным	Текущий

		сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам.	игровой деятельности	правилам; выполнять правильно технические действия	
56	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий
57	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Осваивать технику, правила игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий
58	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой высокого старта (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Старты из различных положений.	Текущий
59	Легкая атлетика.	Итоговое тестирование	Применять навыки и	Итоговое тестирование	Контрольная

	Спринтерский бег, эстафетный бег		знания изученного материала		работа Приложение №5
60	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий
62	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15м</i>), бег с ускорением (<i>50-60м</i>), бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий
63	Легкая атлетика.	Бег на результат (<i>60м</i>).	Иметь навык:	Овладевать техникой бега с	Контроль

	Спринтерский бег, эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	правильно применять скоростные качества.	максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Зачет
64	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 8-10 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивания</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в движении.	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений. Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние.	Текущий
65	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 8-10 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивания</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в движении.	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений. Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние.	Текущий
66	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 8-10 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивания</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ в	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений. Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние.	Текущий

		движении.			
67	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 8-10 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении.	Осваивать технику бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на заданное расстояние. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Применять технику прыжковых упражнений.	Текущий
68	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 8-10 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении.	Описывать технику бросков малого мяча и прыжков в высоту.	Освоить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>), метания теннисного мяча на дальность.	Контроль Зачет

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Формы контроля
---------	------------	---------------------	-----------------------------	------------------------	----------------

1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Применять правила ТБ. при занятиях на уроке легкой атлетике. Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий

5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростные качесва.	Иметь навык правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Контрольный Зачет
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнение прыжков и метаний малого мяча.	Текущий
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнение прыжков и метаний малого мяча	Текущий
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнение прыжков и метаний малого мяча	Текущий
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на	Освоить технику выполнения прыжка в длину и метания мяча.	Контрольный Зачет

	мяча.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	дальность.		
10	Бег на средние дистанции.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Развить выносливость Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	Текущий
11	Бег на средние дистанции.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Развить выносливость Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	Текущий
12	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями.	Текущий

		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.	учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
13	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача 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.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
14	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		Демонстрировать бросок мяча в движении двумя руками снизу.	
15	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте 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	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
16	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		координационных способностей.			
17	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать позиционное нападение.	Текущий
18	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
19	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		соответствии с поставленной задачей.	
20	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать бросок мяча в движении.	Текущий
21	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
22	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

23	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
24	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
25	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор,	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

		передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ со скалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ со скалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный	Иметь навык : выполнять строевые	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы	Текущий

		шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	упражнения, висы	раздельно и в комбинации.	
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ. Подтягивания в вися.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Контрольный Зачет
31	Акробатические упражнения и комбинации Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
32	Акробатические упражнения и комбинации Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
33	Акробатические упражнения и комбинации Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие	Иметь навык: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических	Текущий

		силовых способностей.		элементов.	
34	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
35	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
36	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Кувырок вперед в стойку на лопатка (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Контрольный Зачет
37	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
38	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Текущий

		ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	
39	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
40	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
41	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
42	Опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка.	Контрольный Зачет
43	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями.	Текущий

		движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	правильно технические действия в игр	Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
44	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
45	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
46	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок	Иметь навык: играть в баскетбол по	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия.	Текущий

		игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
47	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
48	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

49	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
51	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
52	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
53	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
54	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

		бесшажный ход. Развитие выносливости			
55	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
56	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Контрольный
57	Лыжная подготовка Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске	Подъем «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, спуски, подъем скользящим шагом, одновременные ходы.	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
58	Лыжная подготовка Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске	Подъем «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, спуски, подъем скользящим шагом, одновременные ходы.	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

59	Лыжная подготовка Поворот на месте махом	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, поворот на месте махом	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
60	Лыжная подготовка Поворот на месте махом	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, поворот на месте махом	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
61	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, проходить дистанцию до 4 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
62	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, проходить дистанцию до 4 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
63	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

		4 км	проходить дистанцию до 4 км		
64	Лыжная подготовка Лыжные гонки	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
65	Лыжная подготовка Лыжные гонки	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
66	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
67	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
68	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		волейбола		соответствии с поставленной задачей.	
69	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
70	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
71	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
72	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной	Текущий

		правилам.		задачей.	
73	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
74	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
75	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
76	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых	Текущий

		мяча. Нападающий уда после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	технические действия	действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
77	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
78	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
79	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		соответствии с поставленной задачей.	
80	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
81	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
82	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

83	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила ТБ на уроках мини-футбола. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
84	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила ТБ на уроках мини-футбола. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
85	Спортивные игры. Мини-футбол.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
86	Спортивные игры. Мини-футбол.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной	Текущий

		игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.		задачей.	
87	Спортивные игры. Мини-футбол.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
88	Спортивные игры. Мини-футбол.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
89	Спортивные игры. Мини-футбол.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема. Остановки мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
90	Спортивные игры.	Стойки и передвижения	Иметь навык: играть в	Соблюдать правила техники	Текущий

	Волейбол	игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
91	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (<i>20-40м</i>). Стартовый разгон, бег по дистанции (<i>50-60м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (<i>3x10</i>). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Владеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (<i>20-40м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Челночный бег (<i>3x10</i>). Развитие скоростных качеств.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Владеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий

		Правила соревнований			
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
96	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Эстафеты.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Контрольный Зачет
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту,	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега;	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

	метание малого мяча.	«перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	метать мяч на дальность		
99	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
100	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
101	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

		Правила соревнований по прыжкам в высоту			
102	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Формы контроля
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 80 м)	Применять правила ТБ. при занятиях на уроке легкой атлетике. Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 80 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий

3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 80 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 80 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Иметь навык правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Контрольный Зачет
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнении прыжков и метаний малого мяча.	Текущий
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнении прыжков и метаний малого мяча	Текущий

		упражнения.			
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнении прыжков и метаний малого мяча	Текущий
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Иметь навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Освоить технику выполнения прыжка в длину и метания мяча.	Контрольный Зачет
10.	Бег на средние дистанции.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Развить выносливость Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	Текущий
11.	Бег на средние дистанции.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Развить выносливость Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	Текущий

		<p>способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>			
12.	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	Текущий
13.	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	Текущий

14.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Текущий
15.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
16.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых	Текущий

		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
17.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать позиционное нападение.	Текущий
18.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
19.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок	Осваивать универсальные умения	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия.	Текущий

		игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
20.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать бросок мяча в движении.	Текущий
21.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
22.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	соответствии с поставленной задачей.	
23.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
24.	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Иметь навык играть волейбол по упрощенным правилам.	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
25.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила ТБ на уроках мини-футбола. Удары различными частями стопы по катящемуся мячу. Подъемы мяча. Удары по мячу головой. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей, выносливости.	Иметь навык: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Знать правила игры в футбол. Уметь оказать первую помощь при травмах	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
26.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Удары различными частями стопы по катящемуся мячу. Подъемы мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам с ходу после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и	Иметь навык: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Знать правила игры в футбол. Уметь оказать первую помощь при травмах	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		направления движения Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей скорости и скоростной выносливости.			
27.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Удары различными частями стопы по катящемуся мячу. Подъемы мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам с ходу после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей скорости и скоростной выносливости.	Иметь навык: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Знать правила игры в футбол. Уметь оказать первую помощь при травмах	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
28.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.	Иметь навык: выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
29.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

		двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.			
30.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
31.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
32.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

		ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.			
33.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контрольный Зачет
34.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
35.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
36.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Текущий

		канату в два- три приема. Развитие силовых способностей.		Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	
37.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
38.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей.	Иметь навык : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
39.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на колене (д.). ОРУ со скакалкой. Лазание по канату, шесту в два- три приема. Развитие силовых способностей.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Контрольный Зачет
40.	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий

		скоростно-силовых способностей			
41.	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
42.	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
43.	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
44.	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий

		на 90. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
45.	Опорный прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка.	Контрольный Зачет
46.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
47.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		способностей.			
48.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками от груди в движении парами с Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
49.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
50.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
51.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
52.	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

		выносливости	попеременный двухшажный ход		
53.	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
54.	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
55.	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
56.	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
57.	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Контрольный

58.	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости.	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
59.	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости.	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
60.	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости.	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
61.	Лыжная подготовка Торможение и поворот плугом	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, поворот на месте махом	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
62.	Лыжная подготовка Торможение и поворот плугом	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, поворот на месте махом	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
63.	Лыжная подготовка Прохождение	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	Иметь навык: выполнять попеременный	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

	дистанции до 4 км	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км	двухшажный ход, одновременные ходы, проходить дистанцию до 4 км		
64.	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, проходить дистанцию до 4 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
65.	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, проходить дистанцию до 4 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
66.	Лыжная подготовка Лыжные гонки	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
67.	Лыжная подготовка Лыжные гонки	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
68.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
69.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из	Иметь навык: играть в волейбол по	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия.	Текущий

		разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
70.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках волейбола	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
71.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
72.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
73.	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока,	Текущий

		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	выполнять правильно технические действия	перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
74.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
75.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
76.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача,	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		соответствии с поставленной задачей.	
77.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
78.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
79.	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями.	Текущий

		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	технические действия	Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
80.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
81.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

82.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
83.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
84.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		Развитие координационных способностей			
85.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
86.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
87.	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2 x	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
88.	Спортивные игры. Мини – футбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных. обыгрыш сближающихся противников, финты;	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
89.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
90.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

91.	Спортивные игры. Мини-футбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
92.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
93.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
94.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий

95.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Высокий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
96.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Эстафеты.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Контрольный Зачет
97.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
98.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
99.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

		мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту			
100.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
101.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
102.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Применять правила ТБ. при занятиях на уроке легкой атлетике. Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий

4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Формировать: правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Текущий
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Иметь навык правильное выполнения основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Правильно выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью (до 60м.)	Контрольный Зачет
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнении прыжков и метаний малого мяча	Текущий
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Формировать навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Правильное техническое действия при прыжке в длину и при метание мяча. Применять ТБ при выполнении прыжков и метаний малого мяча	Текущий
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Иметь навык прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Освоить технику выполнения прыжка в длину и метания мяча.	Контрольный Зачет
9	Бег на средние	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.).	Обладать знаниями :	Развить выносливость	Текущий

	дистанции.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	
10	Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Обладать знаниями : правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции.	Развить выносливость Освоить технику бега на длинные дистанции. Демонстрировать технические действия.	Текущий
11	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
12	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
13	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в	Текущий

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.		соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать бросок мяча в движении двумя руками снизу.	
14	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
15	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
16	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Демонстрировать позиционное	Текущий

		игра.		нападение.	
17	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
18	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
19	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
20	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы	Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

		<p>Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</p>			
21	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы</p>	<p>Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	<p>Текущий</p>
22	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы</p>	<p>Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	<p>Текущий</p>
23	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при</p>	<p>Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы</p>	<p>Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	<p>Текущий</p>

		<p>встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</p>			
24	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на</p>	<p>Иметь навык : выполнять строевые упражнения, висы</p>	<p>Выполнять строевые упражнения и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	<p>Контрольный Зачет</p>

		гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.			
25	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
26	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
27	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
28	Акробатические упражнения комбинации Лазание и	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой	Текущий

		способностей		выполнения акробатических элементов.	
29	Акробатические упражнения комбинации Лазание	и Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Иметь навык : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Текущий
30	Акробатические упражнения комбинации Лазание	и Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Иметь навык: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, назад. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения акробатических элементов.	Контрольный Зачет
31	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
32	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладевать техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
33	Опорный прыжок	Перестроение из колонны	Иметь навык:	Соблюдать правила техники	Текущий

		по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	выполнять опорный прыжок	безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка	
34	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
35	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка	Текущий
36	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема	Иметь навык: выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Овладеть техникой выполнения опорного прыжка.	Контрольный Зачет
37	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Иметь навык: играть в баскетбол по	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия.	Текущий

		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
38	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
39	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
40	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		(4 x 4). Учебная игра			
41	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4 x 3). Учебная игра	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
42	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4 x 3). Учебная игра	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игр	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
43	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
44	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
45	Лыжная подготовка Одновременные хода	Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости Применение лыжных мазей.	Иметь навык: выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
46	Лыжная подготовка Одновременные хода	Попеременный двухшажный ход.	Иметь навык: выполнять	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

		Одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход		
47	Лыжная подготовка Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта	Иметь навык: выполнять одновременные хода, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
48	Лыжная подготовка Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта	Иметь навык: выполнять одновременные хода, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
49	Лыжная подготовка Переход с попеременных на одновременные хода	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять переход с попеременных на одновременные хода	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
50	Лыжная подготовка Переход с попеременных на одновременные хода	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык : выполнять переход с попеременных на одновременные хода	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
51	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход,	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

			одновременные хода, коньковый ход		
52	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
53	Лыжная подготовка Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
54	Лыжная подготовка Преодоление контруклона	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, поворот на месте махом	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
55	Лыжная подготовка Преодоление контруклона	Преодоление контруклона. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	Иметь навык: преодоления контруклона.	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
56	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 5 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход, проходить дистанцию до 5 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
57	Лыжная подготовка Прохождение	Попеременный двухшажный ход.	Иметь навык: выполнять	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий

	дистанции до 5 км	Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход, проходить дистанцию до 5 км		
58	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 5 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	Иметь навык: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход, проходить дистанцию до 5 км	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Контрольный Зачет
59	Лыжная подготовка Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход, преодолевать препятствия на горе	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
60	Лыжная подготовка Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Иметь возможность: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход, преодолевать препятствия на горе	Освоить технику. Проявлять выдержку и самообладание.	Текущий
61	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной	Текущий

		способностей. ТБ на уроках		задачей.	
62	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
63	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
64	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
65	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Владеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Текущий

		Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
66	Спортивные игры. Волейбол	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
67	Спортивные игры. Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
68	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		способностей.			
69	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
70	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
71	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.			
72	Спортивные игры. Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Иметь навык: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Контрольный Зачет
73	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий

		3). Учебная игра			
74	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
75	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
76	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями.	Текущий

		Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	технические приемы	Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	
77	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
78	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Иметь навык: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
79	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила ТБ на уроках мини-футбола. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой., обыгрыш сближающихся противников, финты; Учебная игра.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
80	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила ТБ на уроках мини-футбола. Удары по	Иметь навык: судить учебные игры. играть	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия.	Текущий

		<p>катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой., обыгрыш сближающихся противников, финты; Учебная игра.</p>	<p>в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	
81	Спортивные игры. Мини-футбол.	<p>Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам после "стенки". Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Взаимодействия полевых игроков. Учебная игра.</p>	<p>Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	Текущий
82	Спортивные игры. Мини-футбол.	<p>Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам после "стенки". Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Взаимодействия полевых игроков. Учебная игра.</p>	<p>Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	Текущий
83	Спортивные игры. Мини-футбол.	<p>Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам после "стенки". Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Взаимодействия полевых игроков. Учебная игра.</p>	<p>Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладевать стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>	Текущий

84	Спортивные игры. Мини-футбол.	Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам после "стенки". Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Взаимодействия полевых игроков. "Квадрат" Учебная игра.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
85	Спортивные игры. Мини-футбол.	Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъемы и остановки мяча. Удары по мячу головой. Удары по воротам после "стенки". Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Взаимодействия полевых игроков. "Квадрат" Учебная игра.	Иметь навык: судить учебные игры. играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия. Овладеть стойками игрока, перемещениями. Моделировать технику игровых действий и приемов. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Текущий
86	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Иметь навык: бегать на средние дистанции	Овладеть техникой бега на средние дистанции.	Текущий
87	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Иметь навык: бегать на средние дистанции	Овладеть техникой бега на средние дистанции.	Текущий
88	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Иметь навык: бегать на средние дистанции	Овладеть техникой бега на средние дистанции.	Текущий

89	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Иметь навык: бегать на средние дистанции	Овладевать техникой бега на средние дистанции.	Текущий
90	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Иметь навык: бегать на средние дистанции	Овладевать техникой бега на средние дистанции.	Контрольный Зачет
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег,	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции	Иметь навык: бегать с максимальной	Овладевать техникой бега с максимальной скоростью на	Текущий

	эстафеты.	(70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	скоростью на дистанцию 60м	дистанцию 60м.	
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
96	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Текущий
97	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафеты.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Эстафеты.	Иметь навык: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью на дистанцию 60м.	Контрольный Зачет
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладеть техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий

		скоростно-силовых способностей.			
99	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
100	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
101	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Текущий
102	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые	Иметь навык: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Овладевать техникой прыжка в высоту и метания малого мяча.	Контрольный Зачет

		упражнения.			
--	--	-------------	--	--	--

Оборудование зала, инвентарь.

Щит баскетбольный	6
Бревно гимнастическое напольное	1
Гимнастические маты	7
Волейбольная сетка	1
Обручи	3
Скакалки	1
Кегли	4
Эстафетные палочки	2
Стенка гимнастическая	5
Перекладина гимнастическая	0
Коврик гимнастический	0
Мяч малый (теннисный)	3
Палка гимнастическая	0
Планка для прыжков в высоту	0
Стойка для прыжков в высоту	2
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	16
Мячи баскетбольные для мини-игры	14
Сетка для переноса и хранения мячей	0
Жилетки игровые с номерами	12
Стойки волейбольные	0
Мячи волейбольные	3
Сетка для ворот мини-футбола	1
Мячи футбольные	1
Компрессор для накачивания мячей	1
Средства первой помощи	1
Аптечка медицинская	1
Спортивный зал игровой	1
Спортивный зал гимнастический	0
Пришкольный стадион	1
Легкоатлетическая дорожка	1
Игровое поле для футбола	0

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Книгопечатная продукция	
Учебник «Физическая культура» 1-11 классы под редакцией В. И Лях, А.А Зданевич.	<p>Стандарт по физической культуре.</p> <p>Учебники рекомендованные Министерством образования и науки. Методическое пособие и тестовый контроль к учебникам.</p> <p>Журнал «Физическая культура в школе.»»</p>
Стандарт основного общего образования по физической культуре	
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
Рабочие программы по физической культуре	
Учебные пособия, которые входят в предметную линию учебника В.И.Ляха	
Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.	
В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	
М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адре	
http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html	
В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сай	
из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html	
В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)	
Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)	
Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работа по новым стандартам»)	
Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	
Методические издания по физической культуре для учителей	
Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	
Печатные пособия	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
Плакаты методические	
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	

Экранно-звуковые пособия	Спорт в школе».	
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя)	цифровых	
Аудиозаписи	Для проведения	
	гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований.	
Компьютерные и информационно-коммуникативные средства		
Электронное сопровождение к учебнику	-	
Информационные ресурсы		
Технические средства обучения		
Телевизор	-	
Персональный компьютер	1	
Магнитофон	-	

КИМ

№	Темы	Исполнитель	Приложение
1.	Контрольные вопросы для 5 класса	Составлено учителем	Приложение №1
2.	Контрольные вопросы для 6 класса	Составлено учителем	Приложение №2
3.	Контрольные вопросы для 7 класса	Составлено учителем	Приложение №3,
4.	Контрольные вопросы для 8 класса	Составлено учителем	Приложение №4
5.	Контрольные вопросы для 9 класса	Составлено учителем	Приложение №5

Процент выполнения задания	Отметка
91-100%	отлично
76-90%	хорошо
51-75%	удовлетворительно
менее 50%	неудовлетворительно

Контрольные вопросы для 5 класса

1. Что такое лёгкая атлетика?
2. Какие виды и разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий входят в легкую атлетику?
3. Оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение занятий по легкой атлетике.
4. Когда началось развитие легкоатлетического спорта?
5. Когда начали проводиться первенства России по легкой атлетике?
6. Расскажите о результатах участия легкоатлетов России в Олимпийских играх, Чемпионатах Мира, Европы.
7. Что такое спортивная техника и как оценивается её качество?
8. Из каких фаз состоит цикл движений легкоатлета при ходьбе и беге и какая из них главная?
9. Расскажите об основных особенностях бега на быстроту и выносливость.
10. От чего зависит реальность полета и высота взлета прыгуна?
11. Что такое угол отталкивания и угол вылета?
12. Какие фазы выделяются в движениях метателя?
13. Что следует делать при метаниях, чтобы добиться большой скорости вылета снаряда?
14. Значение физических качеств в жизни человека?
15. Основные понятия физической культуры?

Контрольные вопросы для 6 класса

1. Дать определение термина «гимнастика»?
2. Назовите правила техники безопасности и страховки?
3. Какие виды гимнастики вы знаете?
4. Какие упражнения составляют основную гимнастику?
5. Какие упражнения включает в себя спортивная гимнастика?
6. Какие упражнения включает художественная гимнастика?
7. Какие упражнения включает спортивная гимнастика?
8. Назовите спортсменов по спортивной гимнастике?
9. Какие виды прыжков вы знаете?
10. Влияние акробатических упражнений на организм занимающихся?
11. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой?
12. Влияние физических упражнений на основные системы организма?

А) «мяч над сеткой»

Б) «игра в мяч руками»

В) «парящий мяч»

16. Что означает слово «волейбол».

а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой

17. Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали

Контрольные вопросы 8 класса

Вопросы (ответы)

1. Когда мяч по баскетболу вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится? Когда противник забросит мяч в корзину. Ввести мяч в игру нужно в течение 5 секунд.

2. Сколько времени отводится на штрафной бросок? Пять секунд.

3. Назови основные способы передачи мяча. Какие еще способы ты знаешь?

Основные способы передачи: обеими руками от груди и одной рукой от груди. Другие способы: двумя руками от плеча, одной рукой от плеча, обеими и одной рукой снизу, одной рукой из-за спины.

4. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч? Нужно выбежать навстречу мячу.

5. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч? Нужно вести мячик, не глядя на него. Взгляд устремить вперед, на площадку.

6. Назовите нарушения в игре баскетбол? Аут, пробежка, пронос мяча, двойное ведение, три секунды, восемь секунд, 24 секунды, плотноопаеваемый игрок, нарушение возвращения мяча в зону защиты.

7. «Аут»? Аут – мяч уходит за пределы игровой площадки.

8. «Пробежка»? – игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами.

9. «Три секунды»? – игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.

10. За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? В НБА? – 5 фолов. 6 фолов.

11. Назовите виды фолов? Персональный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.

12. Максимальное количество замен в партии?

А) 3 Б) 4 В) 6 Г) 8

13. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 8 секунд Г) 10 секунд

14. Игрок либеро является.....

А) игроком нападения Б) подающим игроком В) игроком защиты

15. Назовите способы передач.

а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху

16. Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали

17. Каков состав команды на площадке?

а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

Контрольная работа для 9 класса

- 1.История развития Олимпийских игр.
- 2.История развития баскетбола. Выдающиеся наши спортсмены по баскетболу.
- 3.История развития волейбола.
- 4.История развития лыжного спорта. Выдающиеся наши спортсмены по лыжному спорту.
- 5.История развития гимнастики. Выдающиеся наши спортсмены по гимнастике.
- 6.История развития легкой атлетики.
- 8 Здоровый образ жизни.
- 9Режим дня.
- 9 Режим питания при занятиях физическими упражнениями.
- 11.Личная гигиена.
- 12Первая помощь при травмах, ушибах, ранах, ссадинах, кровотечениях, при растяжении мышц, вывихов, переломах.
- 13.Первая помощь при солнечных, тепловых ударах.
- 14.Виды дисциплин легкой страховки.
- 15.Лыжная подготовка. Основные правила соревнований. Экипировка лыжника (одежда, обувь, лыжный инвентарь).
16. Виды дисциплин гимнастики. Правила техники безопасности и
- 17.. Средства закаливания.
- 18.Терминология:
Осанка, зрение, здоровье, режим дня, личная гигиена, закаливание, гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость, режим питания, активный отдых, шеренга, дистанция, интервал, колонна, инвентарь.