

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
Курбанова Е.В. /Курбанова Е.В.
от «26» 08 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Семёнова Е.Н. / Семёнова Е.Н.
от «28» 08 2019 г.



Рабочая программа по физической культуре в 5 – 9 классах

Учитель: Курбанова Е.В.
МКОУ «Коктюбейская ООШ»

Рабочая программа по физической культуре (В.И.Лях)

5 - 9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного общего образования (руководители проекта М.Я. Виленский, В.И.Лях).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в 5 – 9 классах является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов», 2009 г.

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 5 – 9 классах является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для

учащихся 5 –9 классов ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы – 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных 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;
- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5 – 9 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания об истории физической культуры; об основных понятиях физической культуры и о режиме дня и его основного содержания. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит организацию и проведение самостоятельных занятий физической культуры и оценку эффективности занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью, гимнастику с основами акробатики, легкую атлетику, спортивные игры. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

На основании учебного плана МКОУ «Коктюбейская основная общеобразовательная школа» по плану-графику объем часов за год составляет 102 часа при 34 учебных неделях. При планировании учебного материала программы - заменить темы «Лыжные гонки», «Гандбол» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитие самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

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. 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 закаливающих 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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.

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 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.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

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, включающих 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.

Распределение материала по часам

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	45
Спортивные игры:	
- футбол	5
- баскетбол	11
- волейбол	12
Гимнастика	24
Подвижные игры	5

Планируемые результаты изучения учебного предмета

5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса	-	—		14	8	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	-	б/в		-----	б/в	
				,		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
Легкая атлетика (11ч), Кроссовая подготовка (9ч)						

Планируемые результаты освоения раздела.
Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- РР¹** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- РР²** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- ПР¹** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- ПР²** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

КР¹ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) Коммуникативные УУД:

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	ууд
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10 15 и), бег с ускорением (50 40 и) Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР1РР2РР1
2			Высокий старт (до 10-15 м)	Высокий старт (до 10 15 и), бег с ускорением (40 50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР1РР2 РР1
3			бег по дистанции	Высокий старт (до 10 15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР1РР2 РР1
4			бег с ускорением (50-60 м)	Высокий старт (до 10 15 м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР1, РР2
5			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР1, РР2 РР2
6			Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	КР1, РР2

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				силовых качеств		
7			Обучение подбора разбега	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	КР1, РР2
8			Прыжок с 7-9 шагов разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	КР1, РР2
9			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	КР1, РР2, РР2
10			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м	КР1, РР2
11			Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	КР1, РР2, РР2
Кроссовая подготовка (9 ч)						
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
13			Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
14			Чередование бега с ходьбой	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
15			Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
16			Бег в гору	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
17			Преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
18			Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
19			ОРУ. Подвижная игра «Разведчики часовые»	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2
20			Бег по пересеченной местности (2 км)	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР2, РР2
Баскетбол (27 ч)						
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.						
Регулятивные УУД:						
• РР1 , владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;						

- **РР₂** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и ействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР₃** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно

Познавательные УУД:

- **ПР₁** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщить факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений
- **ПР₂** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания)
- **ПР₃** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

Коммуникативные УУД:

- **КР₁** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,

21			Баскетбол (27 ч)	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР ₂
22			Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР ₂
23			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР ₃
24			Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР,

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств		
25			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1 РР ₂ РР ₃ ПР ₂
26			Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР, ПР ₃
27			Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР,
28			Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₂
29			Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия в игре	
30			Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР1
31			Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₂
32			Позиционное нападение (5: 0)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₃
33			Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1 РР ₂ РР ₃ ПР1,
34			Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР1 РР ₂ РР ₃ ПР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	
35			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₃
36			Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка - бросок</i>)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение — остановка - бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР,
37			Позиционное нападение через скрестный выход	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₂
38			Вырывание и выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1, РР ₂ РР ₃ ПР ₃
39			Бросок одной рукой от плеча на месте	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР, РР ₂ РР ₃ ПР,

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				баскетбол. Развитие координационных качеств		
40			Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка-бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра и мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР, РР ₂ РР ₃ ПР ₂
41			Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР ₃
42			Взаимодействия двух игроков	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР,
43			Взаимодействия двух игроков через заслон	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	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ , РР ₂ РР ₃ ПР ₂
44			Бросок двумя руками от головы в движении	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	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР, РР ₂ РР ₃ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
• КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)						
48			Волейбол (18 ч)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР,
49			Стойка игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1 ПР ₂
50			Передвижения в стойке	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР,
51			Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР ₂
52			Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР,
53			Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР ₂
54			Подвижные игры с элементами в/б	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	играть в волейбол по упрощенным	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, ПР,

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	правилам; выполнять правильно технические действия	
55			Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча • снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP, PP ₂ PP ₃ KP1 PP ₂
56			Передача мяча двумя руками “сверху на месте и после передачи вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP, PP ₂ PP ₃ KP1, PP1,
57			Прием мяча снизу двумя руками над собой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP, PP ₂ PP ₃ KP1, PP ₂
58			Передача мяча двумя руками сверху в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP, PP ₂ PP ₃ KP1, PP1,
59			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP, PP ₂ PP ₃ KP1, PP ₂
60			Нижняя прямая подача с 3-6 м	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	PP, PP ₂ PP ₃ KP1, PP1,

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Игра в мини-волейбол	технические действия	
61			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1 РР ₂
62			Передача мяча двумя руками сверху в парах	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 6 м. Эстафеты. • Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1 РР,
63			Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, РР ₂
64			Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 -6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, РР,
65			Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. 11срдача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР, РР ₂ РР ₃ КР1, РР ₂
Гимнастика (18 ч)						
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.						
Регулятивные УУД:						
- РР1 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - РР₂ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;						

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
- **РР5** В Диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- **РР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **РР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **РР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **РР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

66			Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на место. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ГБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР1, РР1, РР4 РР3
67			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	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. Подвижная игра «Светофор»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР1 РР1, РР4 РР3
68			Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР1 РР1 РР2 РР2

			Подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ к движению. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР, РР, РР ₄ ПР ₃
70			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	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. 11 подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР, РР, РР ₂ ПР ₂
71			Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	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	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР, РР, РР ₄ ПР ₃
72			Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР, РР, РР ₂ ПР ₂
73			Перестроение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР, РР, РР ₄ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				по полоскам». Развитие силовых способностей		
74			ОРУ с гимнастическими палками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР, РР, РР ₂ ПР,
75			ОРУ с мячами	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР) РР! РР ₄ ГГР ₃
76			Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР, РР, РР ₂ ПР ₂
77			Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР, РР, РР ₄ ПР ₃
78			Акробатика(6 ч)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР, РР, РР ₅ ПР ₂
79			Строевой шаг	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР, РР ₂ РР ₄ ПР,

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
80			Повороты на месте	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных	выполнять кувырки, стойку на лопатках *	КР1, РР1 РР4 РР3
81			Повороты в движении	Строевой шаг. Повороты и движения. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР, РР, РР2 РР2
82			Кувырки вперед и назад	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР, РР, РР4 РР3
83			Стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР, РР, РР2 РР5
Кроссовая подготовка (9 ч) и лёгкая атлетика (10 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные УУД: РР1 владение умением достаточно полно и точно сформулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; РР2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: РР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. РР2 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.						
84			Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР, РР2

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	ууд
			преодоление препятствий (9 ч)	«Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе	
			Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
86			Равномерный бег (13 мин)	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости ^{ТМ}	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
87			Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
88			Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
89			Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
90			Равномерный бег (18 мин)	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
91			Развитие выносливости	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂
92			Специальные беговые упражнения.	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1, РР ₂ РР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		
Лёгкая атлетика (10 ч)						
93			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м	КР, РР ₂ РР ₁
94			Бег в равномерном темпе (1000 м)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	КР, РР ₂ РР,
			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР, РР ₂ РР,
96			Высокий старт	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР, РР ₂
97			Бег с ускорением	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ , РР ₂ РР ₂
98			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ РР ₂
99			Специальные беговые упражнения	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с	КР ₁ , РР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				по кругу	низкого старта	
100			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР, РР ₂
101			Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР, РР ₂ РР ₂
102			Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР, РР ₂

Планируемые результаты изучения учебного предмета

6 класс.

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностью массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x10) м/с	8,	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	12	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места,	16	150	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	150	140	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в длину с разбега,	35	300		300	255	
Прыжок в высоту с	11	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	32	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м	8,	8,45		8,40	9,20	
Кросс 200 м	-	б/в		-	б/в	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№ п/п	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	план	факт			Знать	Уметь
Легкая атлетика. (11 часов).						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
2			Высокий старт (15-30м).	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты. Измерение результатов	Знать: правила измерения результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
3			Финиширование	Высокий старт (до 15-30м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Знать: правила передачи эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
4			Бег 3х50м	Высокий старт (15-30м), финиширование, бег 3х50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Старты из различных положений.	Знать: правила передачи эстафеты. Высокий старт	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м

5			Бег на результат 60м	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения, ОРУ, эстафеты, развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Знать: правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Знать: терминологию прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать в мяч в мишень и на дальность.
7			Прыжок в длину с 7-9 шагов	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Знать: терминологию метания.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать в мяч в мишень и на дальность.
8			Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Знать: правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать в мяч в мишень и на дальность.
9			Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Знать: правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать в мяч в мишень и на дальность.

10				Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Знать: терминологию кроссового бега.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
11			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
Кроссовая подготовка. (9 часов)						
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.(9 ч)	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Знать: терминологию кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13			Равномерный бег 14мин	Равномерный бег 14мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14			Равномерный бег 15мин	Равномерный бег 15мин. Бег под гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

15			Равномерный бег 16мин	Равномерный бег 16мин. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях л/а	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16			Равномерный бег 17мин	Равномерный бег 17мин. Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17			Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Равномерный бег 17мин. Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях л/а	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18			Равномерный бег 18 мин	Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях л/а	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Знать: тактические действия бега на выносливость	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20			Бег 2000м	Бег 2000м. Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

Баскетбол(27 ч)

21			Баскетбол(27 ч)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Знать: правила игры в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23			Ведение мяча в средней стойке на месте.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Знать: Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
24			Ведение мяча в высокой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

25			Остановка двумя шагами	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать: Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
26			Ведение мяча в низкой стойке.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать: Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
27			Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать: Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Знать: терминологию баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в парах	Знать: терминологию баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

				с пассивным сопротивлением. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		
30			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31			Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32			Игра (2х2), (3х3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33			Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34				Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойки и передвижения	Знать: основные способы передвижения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять

				игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	игроков	
35			Передача мяча двумя руками от головы в парах.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36			Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37			. Ведение мяча правой (левой) рукой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38			Перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

				координационных способностей.		
39			Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
40			Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
41			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
42			Перехват мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

43			Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
44			Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
45			Нападение быстрым порывом(2х1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым порывом(2х1). Развитие координационных способностей	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
46			Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым порывом(2х1). Развитие координационных способностей	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
47			Баскетбол по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват	Знать: основные способы передвижения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять

				мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым порывом(2х1). Развитие координационных способностей	игроков	технические приемы
Волейбол(18 ч)						
48			Волейбол(18 ч)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Знать: правила поведения при занятиях волейболом.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
49			Стойки и передвижение игрока.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
50			Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	Стойки и передвижение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
51			Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
52			Прием мяча снизу двумя	Стойки и передвижение игрока.	Знать: знать	Уметь: играть в

			руками в парах в зоне и через сетку.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	терминологию волейбола.	волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
53			Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Знать: основные способы передвижения игроков	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
54			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: основные способы приемов передачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
55			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: основные способы приемов передачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
56			Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: основные способы приемов передачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
57			Игра по упрощенным	Стойки и передвижение игрока.	Знать: основные	Уметь: играть в

			правилам	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	способы приемов передачи мяча	волейбол по упрощенным правилам, выполнять ехнические приемы
58			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать: основные способы приемов передачи мяча. Знание терминологии	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
59			Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать: основные способы приемов передачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
60			Прием мяча снизу двумя руками в после подачи.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра	Знать: основные способы приемов передачи мяча. Знание терминологии	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

				по упрощенным правилам.		
61			Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать: основные способы приемов передачи мяча. Знание терминологии. Тактические действия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
62			Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать: основные способы приемов передачи мяча. Знание терминологии. Тактические действия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
63			Комбинации из разученных элементов передвижений.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Знать: историю возникновения волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
64			Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать: правила игры, тактические действия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
65			Комбинации из разученных элементов в парах.	Комбинации из разученных элементов передвижений	Знать: основные способы приемов	Уметь: играть в волейбол по упрощенным

				(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	передачи мяча. Знание терминологии. Тактические действия	правилам, выполнять технические приемы
Гимнастика(18 ч)						
66			Висы. Строевые упражнения (6 ч).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы
67			Строевой шаг	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы
68			размыкание и смыкание на месте	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. . Развитие силовых способностей.	Знать: техника безопасности на уроках по гимнастике	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы

69			ОРУ на месте без предметов.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. . Развитие силовых способностей.	Знать: терминологию гимнастики.	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы
70			Подъем переворотом в упор.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. . Развитие силовых способностей.	Знать: техника безопасности на уроках по гимнастике	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы
71			Выполнение на технику.	Выполнение на технику. Подъем переворот в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнения подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять Строевые упражнения, висы
72			Опорный прыжок. Строевые упражнения(6ч)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять Строевые упражнения, опорный прыжок
73			Прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять Строевые упражнения, опорный прыжок

74			ОРУ с обручем	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять Строевые упражнения, опорный прыжок
75			ОРУ в движении	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнения комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять Строевые упражнения, опорный прыжок
76			Упражнения на гимнастической скамейке	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: терминологию гимнастики	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
77			Выполнение комплекса	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
78			Акробатика. Лазание (6ч).	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации
79			Два кувырка вперед слитно.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации

80			«Мост» из положения, стоя с помощью	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации
81			Комбинация из разученных элементов.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации
82			Выполнение комбинаций из разученных элементов.	Выполнение комбинаций из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации
83			ОРУ с предметами.	Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять Акробатические элементы отдельно и в комбинации
Кроссовая подготовка(9ч)						
84			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (9ч)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

85			Равномерный бег (16 мин). Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86			Развитие выносливости. Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: определение выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87			Равномерный бег (17 мин). Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88			Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89			Развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

90			Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин).	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91			Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92			Бег (2000 м).	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Легкая атлетика (10 ч)						
93			Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	Высокий старт 15–30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40- 50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
94			Высокий старт 15–30 м	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой, высокий старт	Уметь: пробегать с Максимальной скоростью 60 м

95			Финиширование.	Высокий старт 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Знать: старт, стартовое ускорение, финиширование	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
96			Специальные беговые упражнения.	Высокий старт 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать: старт, стартовое ускорение, финиширование	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
97			Бег 60 м на результат.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Знать: старт, стартовое ускорение, финиширование	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
98			Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Метание малого мяча (5ч).	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания. Метание теннисного с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь: пробегать с Максимальной скоростью 60 м
99			Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Знать: правила соревнований в метании мяча.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м

				соревнований в метании мяча.		
100			Приземление.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила соревнований, прыжки в высоту	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
101			Метание теннисного с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила соревнований в метании мяча	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м
102			ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: старт, стартовое ускорение, финиширование	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м

Планируемые результаты изучения учебного предмета

7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23	Задание выполнено с результатом ниже 4	23	25	Задание выполнено с результатом ниже 4
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м - 0,56	25 м -- б/в		50 м - 1,08	25 м - б/в	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
			баллов			баллов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
Легкая атлетика (11 ч)						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
2			Высокий старт (20-40 м)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
3			Бег по дистанции	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств		Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
4			Финиширование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств		Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
5			Бег на результат	Бег на результат (60 м). Специальные		Уметь: бегать с

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			(60 м)	беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		максимальной скоростью (60 м)
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
7			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	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	Знать: правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
8			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	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	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
10			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1500
11			Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Знать: правила соревнований по бегу.	Уметь: пробегать 1500
Кроссовая подготовка (9 ч)						
12			Бег по	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных	Знать: правила	Уметь: бегать в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
21			Баскетбол (27 ч)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
22			Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
			Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
24			Сочетание приемов	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	Знать: понятие о передвижениях в б/б	Уметь: играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			передвижений и остановок игрока	остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам
25			Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Знать: понятие о передвижениях в б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
26			Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: понятие о передвижениях в б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
27			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: понятие о передвижениях в б/б,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
28			Бросок мяча двумя руками от	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Знать: понятие о передвижениях в б/б	Уметь: играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			головы с места с сопротивлением	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
29			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
30			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
31			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
32			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Учебная игра. Развитие координационных способностей		
33			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
34			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: терминологию баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
35			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
36			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
37			Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
38			Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
39			Сочетание приемов ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной координационных способностей рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
40			Броска мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
41			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
42			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
43			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
44			Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
45			Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
46			Сочетание приемов ведения,	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Знать: правила игры в баскетбол,	Уметь: играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			передачи, броска мяча	сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач, передвижения	упрощенным правилам
47			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол, приемы передач, передвижения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
Волейбол (18 ч)						
48			Волейбол (18ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
49			Техника безопасности на уроках	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
50			Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
51			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
52			Передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача	Знать: правила	Уметь: играть в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			сверху двумя руками в парах через сетку	мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		волейбол по упрощенным правилам
53			Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
54			Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
55			Игровые задания на укороченной площадке	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
56			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
57			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
58			Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			сетку			
59			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
60			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача - удар</i>).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
61			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
62			Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
63			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
64			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием <i>передача</i> - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по "упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи, тактические действия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
65			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием <i>передача</i> - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол приемы, передачи, тактические действия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
Гимнастика (18 ч)						
66			Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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. 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.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
67			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			оборота налево!»	подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		
68			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости,	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
69			Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, терминология	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
70			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5—6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, терминология	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
71			Выполнение	Выполнение комбинации упражнений на	Знать: терминологию	Уметь: выполнять

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			комбинации	гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		строевые приемы; упражнения в висе
72			Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять опорный прыжок
73			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять опорный прыжок
74			Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять опорный прыжок
75			Выполнение комплекса ОРУ с обручем	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминологию гимнастики.	Уметь: выполнять опорный прыжок
76			Развитие скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять опорный прыжок
77			Выполнение опорного прыжка	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на	Уметь: выполнять опорный прыжок
78			Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост»	Знать: значение гимнастических	Уметь: выполнять акробатические

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			(6 ч)	из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		упражнения отдельно и в комбинации
79			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
80			Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
81			Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: технику выполнения акробатических упражнений	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
82			Развитие силовых способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: технику выполнения акробатических упражнений	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
83			Зачет	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: технику выполнения акробатических упражнений	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
Кроссовая подготовка (9 ч)						
84			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом, понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85			Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом, понятие о темпе	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86			Понятие о ритме упражнения	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Знать: понятие о ритме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87			Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом, понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88			Понятие об объеме упражнения	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Знать: понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89			ОРУ. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90			Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91			Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ.	Знать: правила использования	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
92			Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
				Легкая атлетика (10 ч)		
93			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 * 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
94			Высокий старт	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 к 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
96			Финиширование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
97			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: терминологию легкой атлетики.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
99			Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: правила соревнований в метании мяча.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
100			Метание мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
101			Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
102			Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

Планируемые результаты изучения учебного предмета

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3х10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	340	270	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	

Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		15	10	
Кросс 2000 м, мин, с	-	-		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		-	б/в	
Плавание, м						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Знать	Уметь
	лан	Ф акт				
Легкая атлетика(11 ч)						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч)	Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанциям(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетики	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2			Низкий старт(30-40м)	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3			Бег по дистанции	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег ,передача эстафетной палочки. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4			Финиширование	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
5			Бег на результат(60м)	Бег на результат(60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м

					качеств	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4ч)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные базовые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7			Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Знать: правила прыжков в длину с места, терминология	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8			Фаза полета	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Знать: терминологию легкой атлетики	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Знать: правила прыжков в длину с места, терминология	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10			Бег на средние дистанции(2 ч)	Бег(1500 м - д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
11			Бег(1500м – д.,2000м-м.)	Бег(1500 м - д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
Кроссовая подготовка(9 ч)						
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9 ч)	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе

				Правила соревнований. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости		(до 20 мин)
13			Бег(15 мин)	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14			Бег(16 мин)	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15			Бег(17 мин)	Бег(17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16			Специальные беговые упражнения	Бег(17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17			Бег(18 мин)	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18			Развитие выносливости	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19			Развитие выносливости	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20			Бег(3 км)	Бег(3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Баскетбол(27ч)						
21			Баскетбол(27 ч)	Сочетание приемов передвижений и	Знать: правила	Уметь:

				остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с 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	поведения при занятиях баскетболом	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Знать: значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Знать: значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
24			Бросок двумя руками от головы с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25			Передачи мяча двумя руками от груди с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;

				Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		выполнять технические приемы
26			Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения, стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
27			Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения, стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28			Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения, стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29			Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения, стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

30			Личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33			Ведение мяча с сопротивлением	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(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34			Бросок одной рукой от плеча с места	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(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

35			Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38			Позиционное нападение со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Знать: терминологию баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
39			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

40			Сочетание приемов ведения,передачи,броска	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Знать: правила соревнований по баскетболу	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
41			Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
42			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1, 3х2).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
43			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1, 3х2).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
44			Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
45			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижения и	Знать:	Уметь:

				остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
46			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
47			Учебная игра	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: передвижения , стойки, правила техники безопасности, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Волейбол(18ч)						
48			Волейбол(18ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила поведения при занятиях волейболом	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
49			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила соревнований по волейболу по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические

						приемы
50			Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила соревнований по волейболу, стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
51			Комбинации из разученных перемещений	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	Знать: правила соревнований по волейболу, стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
52			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	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	Знать: правила соревнований по волейболу, стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
53			Верхняя передача мяча в парах через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
54			Передача мяча над собой во встроенных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять

				упрощенным правилам		технические приемы
55			Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
56			Отбивание мяча кулаком через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
57			Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
58			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
59			Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;

				передачи. Игра по упрощенным правилам		выполнять технические приемы
60			Комбинации из разученных перемещений	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
61			Передача мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
62			Передача мяча над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
63			Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
64			Нападающий удар в тройках через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты	Уметь: играть в волейбол по упрощенным

				прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	судей	правилам; выполнять технические приемы
65			Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Знать: по волейболу стойки перемещения, приемы, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Гимнастика(18 ч)						
66			Висы. Строевые упражнения(6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Знать: правила поведения при занятиях гимнастики	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
67			Выполнение команды «Прямо!»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать: правила поведения при занятиях гимнастики, терминология	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
68			Повороты направо, налево в движении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
69			Выполнение комплекса ОРУ с	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с	Знать: терминология по	Уметь: выполнять

			гимнастической палкой	гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	гимнастике	строевые упражнения, висы
70			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
71			Техника выполнения подъема переворотом	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Знать: терминология по гимнастике	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
72			Опорный прыжок. Строевые упражнения(6ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: прикладное значение гимнастики	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
73			Выполнение команды «Прямо!»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
74			Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
75			Прыжок способом «согнув ноги»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»	Знать: терминология по гимнастике, значение	Уметь: выполнять строевые

				(м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	двигательных качеств	упражнения, опорный прыжок
76			Прыжок боком с поворотом на 90°	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
77			Зачет	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
78			Акробатика. Лазание(6ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
79			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
80			Мост и поворот в упор на одном колене	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
81			Лазание по канату в два-три приема	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
82			ОРУ с мячом	Кувырки назад и вперед, длинный	Знать:	Уметь:

				кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
83			Зачет	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Знать: терминология по гимнастике, значение двигательных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Кроссовая подготовка(9 ч)						
84			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9ч)	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85			Бег (17 мин)	Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86			Развитие выносливости	Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87			Бег (18 мин)	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88			Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

89			Бег(19 мин)	Бег(19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90			Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег(19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91			Бег(20 мин)	Бег(20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92			Бег(3 км)	Бег(3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Легкая атлетика(10 ч)						
93			Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч)	Низкий старт(30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанциям(70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
94			Низкий старт	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
95			Бег по дистанциям	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
96			Финиширование	Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование.	Знать: правила использования	Уметь: бегать с

				Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	максимальной скоростью(60м)
97			Бег на результат(60 м)	Бег на результат(60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
99			Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
100			Отталкивание	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
101			Метание мяча	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)
102			Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-	Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м)

					СИЛОВЫХ качеств	
--	--	--	--	--	-----------------	--

Планируемые результаты изучения учебного предмета
9 класс.

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма; планирование двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	8,	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	14	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,	10,20		10,03	12,15	

Бег 3000 м	-	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	-	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в длину с места,	21	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега,	41	360		350	280	
Прыжок в высоту с	12	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	30	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	0	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 300 м, с	0,	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м , мин., с	0,	1,15		12,40	13,50	
Кросс 2000 м, мин., с	9,	9,45		-	-	
Кросс 3000м, мин., с	15	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50 м-0,48	25м-б/в		50м-1,05	25м- б/в	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс.

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	план	факт			Знать	Уметь
Легкая атлетика. (10 часов).						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
2			Низкий старт	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.	Знать: Основы обучения двигательных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
3			Бег по дистанции	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
4			Финиширование	Низкий старт (до 30м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м

5			Бег на результат 60м	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
6			Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Знать: Историю отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега; метать мяч на дальность с места и разбега
7			Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега; метать мяч на дальность с места и разбега
8			Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега; метать мяч на дальность с места и разбега

9			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег(2000м – м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000м.
10			Специальные беговые упражнения.	Бег(2000м – м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000м.
Кроссовая подготовка. (10 часов)						
11			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.(10 ч)	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
12			Равномерный бег 12мин	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)

13			Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14			Равномерный бег 15мин	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15			Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16			Спортивная игра «Лапта»	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

17			Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18			Бег в равномерном темпе 15 мин.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19			Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила игры «Лапта» и правила поведения при занятиях подвижными играми	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20			Бег на результат	Бег на результат (3000м - м., 2000м-д.) Развитие выносливости.	Знать: Основы обучения двигательных качеств	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

Баскетбол(27 ч)

21			Баскетбол(27 ч)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила игры в баскетбол	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
22			Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Знать: правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
23			Сочетание приемов передвижений и бросков.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
24			Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

25			Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
26			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
27			Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
28			Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
29			Позиционное	Сочетание приемов	Знать:	Уметь: играть в баскетбол

			нападение и личная защита	передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	правила поведения при занятиях баскетболом, перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
30			Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
31			Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
32			Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
33			Сочетание приемов	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Знать: перемещения, стойки,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным

			передвижений и остановок.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	передачи, броски, тактические действия	правилам; применять в игре технические приемы
34			Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
35			Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4 х3). Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
36			Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4 х3). Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

37			Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
38			Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
39			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
40			Взаимодействие трех игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

41			Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
42			Учебная игра. Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
43			Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
44			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

45			Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка». Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
46			Нападение быстрым порывом. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым порывом. Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
47			Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым порывом. Учебная игра.	Знать: перемещения, стойки, передачи, броски, тактические действия, правила соревнования	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
48			Волейбол(18 ч)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Техника безопасности на уроках.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

49			Стойки и передвижение игрока.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
50			Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
51			Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
52			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
53			Игра в нападение через 3-ю	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя	Знать: правила поведения	Уметь: играть в волейбол по

			зону.	руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	упрощенным правилам, выполнять технические приемы
54			Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
55			Стойки и передвижение игрока.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
56			Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

				координационных способностей.		
57			Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
58			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: правила поведения при занятиях волейболом, перемещения, стойки, приемы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
59			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
60			Игра в нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять

				прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		технические приемы
61			Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
62			Комбинации из передвижений игрока.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
63			Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

64			Нападающий удар при встречных передачах.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
65			Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяч сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать: приемы и передачи мяча, тактические действия, правила игры, жесты судей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
Гимнастика(18 ч)						
66			Висы. Строевые упражнения (6 ч).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе

67			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. 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.	Знать: определения физических качеств	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе
68			Подтягивание в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе
69			Подъем переворотом.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать: терминология	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе
70			Подъем переворотом махом.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать: терминология	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе

71			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать: терминология	Уметь: выполнять Строевые приемы Упражнения в висе
72			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. (6ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	Знать: терминология	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
73			Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
74			Прыжок боком	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: терминология, строевая подготовка	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
75			ОРУ с обручем	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в	Знать: терминология,	Уметь: выполнять строевые

				движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	строевая подготовка	упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
76			Лазание по канату в два приема.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
77			Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату в два приема
78			Акробатика. Лазание (6ч).	Из упора присев, стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы

79			Из упора присев, стойка на руках и голове	Из упора присев, стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы
80			Равновесие на одной руке	Из упора присев, стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы
81			Кувырок назад в полушпагат	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы
82			ОРУ в движении.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы
83			Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы

Кроссовая подготовка(8ч)

84			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (8ч)	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85			Бег в равномерном темпе (16 мин).	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86			Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

87			Бег (18 мин).	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88			Бег в равномерном темпе (18 мин).	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89			Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости..	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90			Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91			Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м-д.).	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м-д.). Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссовому бегу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

Легкая атлетика (11 ч)

92			Бег на средние дистанции (3ч).	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать на дистанцию 2000м.
93			Бег (2000м – м. и 1500м – д.)	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой, двигательные действия	Уметь: бегать на дистанцию 2000м.
94			Зачет	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой	Уметь: бегать на дистанцию 2000м.

95			Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч).	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ТБ.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м
96			Низкий старт	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м
97			Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Метание малого мяча (5ч).	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м
98			Финиширование.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м

99			Бег на результат (60м).	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м
100			Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч).	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность.
101			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность.
102			Приземление.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: способы прыжков в высоту	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность.

