

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицея № 445
И.Н.Усачева
Приказ № 67 от 01.09.2017 г.

**Рабочая программа
по предмету
ЛФК
5 -11 классы**

Учитель: Тылик З.Н.
первая категория

Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

Программа лечебно-физической культуры (ЛФК) 5-11 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ,

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного основного общего образования»,

Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, и среднего общего образования»,

Учебным планом ГБОУ лицея № 445 на 2017–2018 учебный год

Разработана на основе примерной программы по физической культуре (стандарт второго поколения).-М.: Просвещение,2011(составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования.

Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич.-5-е изд.-М.: Просвещение,2012.-128 с.

Цель работы:

1. Установка и содействие всестороннему развитию личности.
2. Развитие оптимального уровня двигательных способностей, знаний умений и навыков учащихся в специальной медицинской группе.
3. Осуществление лечебно-оздоровительной и лечебно-профилактической деятельности.

Задачи :

- Оказание помощи в оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- Совершенствование прикладных двигательных важных умений и навыков в видах ходьбы и бега, в прыжках, лазанье, метании, подвижных , малоподвижных и спортивных играх;
- Повышение уровня физических кондиций: сила, скорость, скоростно -силовые качества, выносливость, координация , гибкость;
- Улучшение осанки в результате использования упражнений с оздоровительно и корректирующей направленностью, укрепление опорно -двигательного аппарата;
- Овладение умениями выполнять ортостатическую пробу, осуществлять подсчет ритмичности и частоты сердечных сокращений для определения функционального состояния организма при нагрузке и после отдыха;
- Усвоение знаний о безопасных способах занятий физической культуры, означение физической культуры в жизни человека;

- Овладение умениями составлять комплекс утренней зарядки с учетом особенностей заболевания, выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики усталости зрения, физкультурные и динамические паузы.
В календарно – тематическом планировании предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, акробатика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Содержание и структура учебного предмета

(102 часа по 3 часа в неделю)

- 1 Базовая часть - 75 ч
 - 1.1 Основы знаний о физической культуре - В процессе урока
 - 1.2 Спортивные игры (волейбол) - 18ч
 - 1.3 Гимнастика с элементами акробатики - 18 ч
 - 1.4 Легкая атлетика - 21 ч
 - 1.5 Кроссовая подготовка - 18ч
- 2 Вариативная часть -27 ч
 - 2.1 Баскетбол - 27 ч
- Итого - 102 часа

Календарно- тематическое планирование на 2017/2018 учебный год

№ Ур. Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Освоение предметных знаний	Вид контроля	Планируемые результаты обучения			Д/З
						Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Лёгкая атлетика (11 ч)								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	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	Уметь; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон.Выполнять ОРУ.Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон.Выполнять ОРУ.Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	Уметь; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон.Выполнять	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс 1

			положений			ОРУ.Выполнят ь передачу палочки при линейной эстафете.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поставленны х целей.	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон.Выполнять ОРУ.Выполнят ь передачу палочки при линейной эстафете.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Оценка техники бега	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон.Выполнять ОРУ.Выполнят ь передачу палочки при линейной эстафете.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча(4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину-отталкивание.Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину.Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину-отталкивание.Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину.Выполнять метание	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

						мяча на заданное расстояние.			
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину-отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Выполнять технику прыжка в длину-отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Комплекс 1

						расстояние.		ния.	
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Оценка техники бега без учета времени.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

	Кроссовая подготовка (9 ч)								
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
14	Бег по пересеченной местности,	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Характеризовать явления(действия и пос-	Проявлять положительные качества личности и	Комплекс 1

	преодоление препятствий			мин)		Выполнять правила подвижной игры.	тупки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 1
19	Бег по пересеченной	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.		Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной	Технически правильно выполнять	Проявлять дисциплинированность,	Комплекс 1

	местности, преодоление препятствий		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			местности. Выполнять правила подвижной игры.	двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Оценка техники бега по пересеченной местности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

	Гимнастика (18 ч)								
21	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъём переворотом в упор. Выполнять упор на месте.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
22	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущим	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъём переворотом в упор. Выполнять упор на месте.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 1
23	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком	Характеризовать явления (действия и пос-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Комплекс 2

			Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	висы		техническом уровне.Выполнять подъём переворотом в упор.Выполняют упор на месте.	тупки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	и упорство в достижении поставленных целей.	
24	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Подтягивание на высокой,низкой перекладине. ОРУ на месте без предметов. . Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.Выполнять подъём переворотом в упор.Выполняют упор на месте.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
25	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Подтягивание на высокой,низкой перекладине. ОРУ на месте без предметов. . Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.Выполнять подъём переворотом в упор.Выполняют упор на месте.	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплекс 2

								сопереживания.	
26	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Выполнение на технику. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять упор на месте.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 2

27	Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения. ОРУ без предметов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
28	Строевые упражнения	Совершенствования	ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения. ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
29	Строевые упражнения	Совершенствования	ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения. ОРУ с скакалкой.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплекс 2

								сопереживания.	
30	Строевые упражнения	Совершенствования	ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 2
31	Строевые упражнения	Совершенствования	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения ОРУ со скакалкой.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
32	Строевые упражнения	Учетный	Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения строевых упражнений и	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке ОРУ со скакалкой.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Комплекс 2

					ОРУ.		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	интересы.	
--	--	--	--	--	------	--	--	-----------	--

33	Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по скамейке.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
34	Акробатика. Лазание	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по скамейке. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по скамейке.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 2
35	Акробатика. Лазание	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	Уметь: выполнять акробатически	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на	Технически правильно выполнять	Проявлять дисциплинированность,	Комплекс 2

			Лазание по скамейке. Развитие координационных способностей	е элементы отдельно и в комбинации		высоком техническом уровне,характеризовать признаки технического исполнения.Выполнять ОРУ с мячом.Выполнять технику лазания по скамейке.	двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
36	Акробатика Лазание	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание наклонной по скамейке. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне,характеризовать признаки технического исполнения.Выполнять ОРУ с мячом.Выполнять технику лазания по скамейке.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
37	Акробатика Лазание	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке.Полоса препятствий. Развитие координационных	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне,характер	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам	Комплекс 2

			способностей			ри-зывать признаки технического исполнения.Выполнять ОРУ с мячом.Выполнять технику лазания по скамейке.	исправления.	и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
38	Акробатика Лазание	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков и полосы препятствий.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.Выполнять ОРУ с мячом.Выполнять технику лазания по скамейке.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 2

	Спортивные игры (45 ч)								
39	Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
40	Волейбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
41	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности,	Комплекс 3

						приёмы при игре.		взаимопомощи и сопереживания.	
42	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3
43	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

44	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
45	Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения 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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
46	Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Оценка техники передачи мяча двумя	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать	Проявлять положительные качества личности и управлять	Комплекс 3

			Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические приемы	руками сверху в парах	техническом уровне.Выполнять правила игры в волейбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
47	Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения 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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в волейбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
48	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в волейбол.Выполнять тактические приёмы при	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

						игре.			
49	Волейбол	Совершенство вания				Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполн ять правила игры в волейбол.Выпо л-нять тактические приёмы при игре.	Характери- зовать явления(дейст- вия и пос- тупки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодей- ствие со сверстникам и на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопомо- щи и сопереживания.	Ком- плекс 3
50	Волейбол	Комплексны й	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполн ять правила игры в волейбол.Выпо л-нять тактические	Технически правильно выполнять двигательные действия.испо льзовать их в игровой и соревнователь ной деятельности.	Проявлять положитель- ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ком- плекс 3

						приёмы при игре.			
51	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
52	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

						игре.			
53	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения 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 упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3
54	Волейбол	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические	Характеризовать явления (действия и поступки), давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3

			упрощенным правилам			приёмы при игре.	опыта.		
55	Волейбол	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
56	Волейбол	Совершенствования	Перемещения в стойке. Передача 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные действия. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

						л-нять тактические приёмы при игре.			
57	Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
58	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3

59	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
60	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

61	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
62	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3

63	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
64	Баскетбол	Изучение нового материала	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 (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
65	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Комплекс 3

			мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	технические приемы		техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
66	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3
67	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

			способностей			баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	деятельности.		
68	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
69	Баскетбол	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Комплекс 3

								ния.	
70	Баскетбол	Комбинированный	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 (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3
71	Баскетбол	Комбинированный	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 (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

						игре.			
72	Баскетбол	Комбинированный	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. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Исползовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
73	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (3 : 0). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3
74	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Выполнять технические приёмы в	Характеризовать явления (действ-	Проявлять положительные качества	Комплекс 3

				правилам; выполнять технические приемы		баскетболе на высоком техническом уровне.Выполн ять правила игры в баскетбол.Вып ол-нять тактические приёмы при игре.	вия и пос- тупки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
75	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполн ять правила игры в баскетбол.Вып ол-нять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия.испо льзовать их в игровой и соревнователь ной деятельности.	Проявлять дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей.	Ком- плекс 3
76	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполн ять правила	Технически правильно выполнять двигательные действия.испо льзовать их в игровой и соревнователь	Оказывать бескорыст- ную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плекс 3

						игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	ной деятельности.		
77	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
78	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выполнять тактические	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 3

						приёмы при игре.			
79	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
80	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

81	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении и со сменой места	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
82	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 4
83		Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Комплекс 4

				выполнять технические приемы		высоком техническом уровне.Выполн ять правила игры в баскетбол.Вып ол-нять тактические приёмы при игре.	заданий,отбир ать способы их исправления.	и упорство в достижении поставленны х целей.	
	Кроссовая подготовка (9 ч)								
84	Бег по пересечен- ной местности, преодоле- ние препятст- вий (9 ч)	Комбиниров анный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересечённой местности.Вып ол-нять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыст- ную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плекс 4
85	Бег по пересечен- ной местности, преодоле- ние препятст- вий	Совершенст вования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересечённой местности.Вып ол-нять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Технически правильно выполнять двигательные действия.испо льзовать их в игровой и соревнователь ной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодей- ствие со сверстникам и на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопомо-	Ком- плекс 4

								щи и соперения.	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 4
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег по пересечённой местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

							деятельности.		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Исползовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 4
91	Бег по пересеченной местности, преодоление	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Комплекс 4

	ние препятствий		выносливости			правила в процессе игры <<Лапта>>.	отдых в процессе её выполнения.	достижении поставленных целей.	
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Оценка техники бега по пересеченной местности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
Легкая атлетика (10 ч)									
93	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	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	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки во встречной эстафете.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4

94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки во встречной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Комплекс 4
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в линейной эстафете.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Вып	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с	Комплекс 4

						ол-нять специальные беговые упражнения.Вы-полнять передачу палочки в линейной эстафете.	отдых в процессе её выполнения.	ними общий язык и общие интересы.	
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценка техники бега	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в линейной эстафете.	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4
98	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча(150г) с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание малого мяча(150г) на	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и	Комплекс 4

						дальность.	освоенных знаний и имеющегося опыта.	условиях.	
99	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча(150г) с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание малого мяча(150г) на дальность.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
100	Прыжок в длину. Метание малого мяча	контрольный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление. Метание малого мяча(150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание малого мяча(150г) на дальность.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
101	Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	текущий	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбир	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Комплекс 4

						подвижной игры.	ать способы их исправления.	сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
102	Бег на средние дистанции	Контрольный	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Оценка техники бега на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	аходить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	