

**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  
физическая культура  
6 а, 6 б класс**

Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

Учитель: Тылик З.Н.  
первая категория

## 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»,  
Образовательной программой Основного Общего Образования 5 –7 классов ГБОУ лицея № 445 Курортного района Санкт-Петербурга  
Учебным планом ГБОУ лицея № 445 на 2017–2018 учебный год

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);

-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, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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 основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Количество часов в год:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Распределение учебного времени на прохождении программного материала по физической культуре в 6 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока

1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

## **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

### **Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Умения и навыки**

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

#### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемые опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, конкретно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

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

В области физической культуры:

### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

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

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

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

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

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

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

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

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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



-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;  
-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  
-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  
-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Учебно-методический комплект**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс.-М.: Просвещение – 2014.

### **Технические средства обучения и учебное оборудование**

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

6 класс

№ Ур.	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Освоение предметных знаний	Вид контроля	Планируемые результаты обучения			Дата
						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 сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
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	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	

						передачу палочки при линейной эстафете.	выполнения.	различных ситуациях и условиях.	
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 положений	Уметь; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	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.	
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. Выполнять 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.	

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	М.: «5» - 10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» - 10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,2 с.	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять 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 сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
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.	

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 мяча на заданное расстояние.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
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.	
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	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и	

						на заданное расстояние.	деятельности.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
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.	
11	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М: 5,00-5,30-6,00 мин; д.: 5,30-6,00-6,20 мин	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	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	





	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.	
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.	
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 по-	Проявлять положительные качества личности и	

	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.	
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.	

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.
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.
19	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.		Текущий	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Технически правильно выполнять	Проявлять дисциплинированность,

	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	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	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.	

	Гимнастика (18 ч)								
21	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. 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 подъем 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.	
22	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. 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	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем 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.	
23	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	

			Развитие силовых способностей			ь подъём переворотом в упор.Выполнять упор на месте.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поставленны х целей.	
24	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. 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 подъем переворотом в упор.Выполнять 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.	
25	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования				Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.Выполнять подъем переворотом в упор.Выполнять упор на месте.	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	

26	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнения	Выполнять упражнения в виси 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.	
----	------------------------------	---------	--	---	--------------------------------------	---	--	---	--



27	Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
28	Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100—110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. 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.	
29	Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. 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 соперничества.	

30	Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. 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.	
31	Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
32	Опорный прыжок, строевые упражнения	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5-6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие 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. Исползовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
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.	
35	Акробатика. Лазание	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по скамейке. Развитие	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком	Технически правильно выполнять двигательные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	

			координационных способностей	раздельно и в комбинации		техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по скамейке.	действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	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 раздельно 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.	
37	Акробатика Лазание	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Вып	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	

						олнять ОРУ с мячом.Выполняют технику лазания по скамейке.		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 кувырка в и полосы препятствий.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.Выполнять ОРУ с мячом.Выполняют 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.	

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	Текущи й	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполняют 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.
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	Текущи й	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполняют 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.
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	Текущи й	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполняют правила игры в волейбол. Выполняют тактические приёмы при	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,

						игре.		взаимопомощи и соперничества.	
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 приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы 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.	
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 приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	



44	Волейбол	Совершенство	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	Текущи й	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.	
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	Текущи й	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 соперничества.	
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. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Оценка техники передач и мяча двумя руками	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом	Характеризовать явления (действия и поступки), давать	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	

			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	приемы	сверху в парах	уровне.Выполняют правила игры в волейбол.Выполняют тактические приёмы при игре.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	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 передач и мяча двумя руками сверху в парах	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполняют правила игры в волейбол.Выполняют тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
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.Выполняют правила игры в волейбол.Выполняют 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.	
49	Волейбол	Совершенствования				Выполнять технические	Характеризовать	Активно включаться	

						приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполняют правила игры в волейбол.Выполняют тактические приёмы при игре.	явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	в общении и взаимодействии со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
50	Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам	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.Выполняют правила игры в волейбол.Выполняют 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.	
51	Волейбол	Совершенствования	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполняют правила игры в	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

			нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			волейбол.Выполнять тактические приёмы при игре.			
52	Волейбол	Совершенствования	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.Выполняют 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.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам ,находить с ними общий язык и общие интересы.	
53	Волейбол	Совершенствования	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 упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.Выполняют 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	

								ния.	
54	Волейбол	Совершенство вания	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 упрощенным правилам	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 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.	
55	Волейбол	Совершенство вания	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	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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

			нападения. Игра по упрощенным правилам						
56	Волейбол	Совершенствования	Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём 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		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.	
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	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, взаимопомо-	

						игре.		щи и соперения.	
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.	
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.	

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.	
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 на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
62	Баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать	Проявлять положительные качества личности и управлять	



			приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	технические приемы		техническом уровне.Выполняют правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
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.Выполняют 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.	
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 х 2, 3 х 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.Выполняют правила игры в баскетбол.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.	

						игре.			
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 мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х 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.	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.	
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.	

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 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. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
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.	
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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на	

			движении. Игра (2x2,3x3). Развитие координационных способностей		движени и после ловли мяча	ь правила игры в баскетбол.Выпол-нять тактические приёмы при игре.	выполнения.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
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.Выпол-нять 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.	
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		Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполнять правила игры в баскетбол.Выпол-нять тактические приёмы при	Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

						игре.	опыта.		
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 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы 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.	
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 приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы 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.	
74	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Выполнять технические приемы в баскетболе на	Характеризовать явления (действия и по-	Проявлять положительные качества личности и	

				выполнять технические приемы		высоком техническом уровне.Выполняют правила игры в баскетбол.Выполняют тактические приёмы при игре.	тупки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	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.Выполняют правила игры в баскетбол.Выполняют тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
76	Баскетбол	Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.Выполняют правила игры в баскетбол.Выполняют тактические	Технически правильно выполнять двигательные действия.использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам ,находить с ними общий язык и общие интересы.	

						приёмы при игре.			
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.	
78	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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	

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.	
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.	
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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передач и мяча в тройках в движении	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на	



			места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей		и со сменой места	ь правила игры в баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
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.	
83		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	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

						игре.			
	Кроссовая подготовка (9 ч)								
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	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. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	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. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	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.	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление	Совершенствования				Выполнять технику бега по пересечённой местности. Выполнять правила в процессе игры	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	

	препятствий					<<Лапта>>.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
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 пересеченной 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.	
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	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».	Технически правильно выполнять двигательные действия. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	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 на принципах	

								уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	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.	
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	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>>.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры <<Лапта>>.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие	

							основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	интересы.	
	Легкая атлетика (10 ч)								
93	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). 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 соперничества.	
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	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	

						встречной эстафете.	опыта.		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство	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.	Избегать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство	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. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в линейной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с 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)	М.: 10,0-10,6-10,8 с; д.: 10,4-10,8-11,2 с.	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в линейной эстафете.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Исползовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
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 дальность.	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.
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.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Текущий	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с

			ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	мишень и на дальность		метание малого мяча(150г) на дальность.	отдых в процессе её выполнения.	ними общий язык и общие интересы.	
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	М:2.70-3.30-3.60 Д:2.30-2.80-3.30	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.	
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 подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со 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 «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М: 5,00-5,30-6,00 мин; д.: 5,30-6,00-6,20 минный	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
-----	--------------------------	-------------	--	--	---	--	--	---	--