

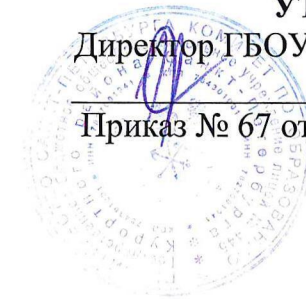
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга**

**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  
7 класс**

Учитель: Тылик З.Н.  
первая категория

Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### 1. Общие положения.

#### 1.1 Нормативные документы.

Образовательная программа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №445 Курортного района Санкт-Петербурга разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., Приложением к письму Комитета по образованию от 04.05.16.№03-20-1587/1600 «О методических рекомендациях по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов», «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель» 2014г.

#### 1.2. Цели и задачи.

**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 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 корректирующей 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.

### **1.3. Описание учебного предмета в учебном плане.**

В программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу, так как эти виды спорта являются приоритетными в школе.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в течении четверти.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

### **1.4. Описание учебно-методического комплекта.**

#### **Учебно-методический комплект**

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

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа. 2011. - 349 с.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010. - 400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвящение, 2011. - 77 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвящение, 2011. - 95 с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. - М.: Просвящение, 2011. - 93 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвящение, 2012. - 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие, - М.: Дрофа, 2009. - 126 с (Библиотека учителя)
9. Погадаев Г.И. народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвящение, 2011. - 111 с.
11. твой олимпийский учебник учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkoa-press.ru">http://www.shkoa-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport/html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport/html</a>	Федеральный справочник «Спорт России»

#### 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.

### **1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 деятельности;

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 освоения физической культуры.

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 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 долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый 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, так же как и метапредметные, 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, корректно 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:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Контроль предметных результатов

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	9.5	9.8	10.2	9.8	10.4	10.9
Прыжок в длину с разбега, см	360	340	320	340	320	300
Подтягивания, р	8	6	3	19	15	8
Бег 1500, 2000 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Метание мяча на дальность, м	35	30	28	28	24	20

### 2.Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть.	75

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	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
		Итого: 102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

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

Баскетбол.

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



### 3 Календарно-тематическое планирование.

№ Ур о- ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения				Вид контро-ля	Дата	
				Освоение Предмет- ных знаний	УУД				Пл ан	Фа кт
					предметные	метапредме т-ные	личностные			
<b>Раздел: Легкая атлетика (11 часов)</b>										
1	Сприн- терский бег	Вводный	Высокий старт (20- 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50- 60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологи-	Уметь бегать с макси- мальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерског о и челночного бега.	Планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности	Текущий		

			ческие особенности развития							
2	Спринтерский бег	Совершенство-вания	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерского и челночного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Текущий		

3	Спринтерский бег	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции 50-60м. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью ростью (60м)	Выполнять технику спринтерского и челночного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки). Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
4	Спринтерский бег	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции 50-60м. Финиширован	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерского и челночного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и	Текущий		

			ие Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.		Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	способы их исправления.	общие интересы.			
5	Сприн- терский бег	Учетный	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь бегать с максималь ной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерског о и челночного бега.	Характеризо- вать 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 доброжелатель- ности	М.: «5»-9,5с «4»-9.8с «3»-10,2с Д.: «5»-9,8с «4»-10.4с «3»-10,9с		

			в спринтерском беге.							
6	Прыжок в длину согнув ноги. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Выполнять технику прыжка в длину-отталкивание Выполнять правила подбора разбега. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		

			соревнований ( прыжки в длину)							
7	Прыжок в длину согнув ноги. Метание малого мяча	Комбиниро- ванный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г с 3, 5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований (метание)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на даль- ность	Выполнять технику прыжка в длину- отталкивание Выполнять правила подбора разбега. Выполнять метание мяча на заданное расстояние	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях	Текущий		
8	Прыжок в длину	Комбини- рованный	Прыжок в длину с 9-11	Уметь прыгать в	Выполнять технику	Характеризо- вать явления	Оказывать бескорыстную	Текущий		

	согнув ноги. Метание малого мяча		беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча 150 г с 3, 5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований (метание)	длину с разбега, метать мяч на даль- ность	прыжка в длину- отталкивание Выполнять правила подбора разбега. Выполнять метание мяча на заданное расстояние	(действия и поступки). Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
9	Прыжок в длину согнув ноги. Метание малого мяча	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на даль-	Выполнить технику прыжка в длину на результат. Выполнить метание мяча	Характеризо- вать явления (действия и поступки). Давать им объективную оценку на	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	М.: «5»-360см «4»-340см «3»-320см Д.: «5»-340см «4»-320см		

				ность	на дальность на результат	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	доброжелатель- ности	«3»-300см		
10	Бег на средние дистанции	Комбини- рованный	Бег на 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь бегать на средние дистан- ции	Выполнить технику бега на средние дистанции. Выполнить правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положитель-ные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях	Текущий		
11	Бег на средние дистан- ции	Комбини- рованный	Бег на 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные	Уметь бегать на средние дистан- ции	Выполнить технику бега на средние дистанции. Выполнить	Характеризо- вать явления (действия и поступки). Давать им	Проявлять дисциплинирован ность, трудолюбие. Упорство в	Текущий		



			беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.		правила подвижной игры.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	достижения поставленных целей.			
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9часов)</b>										
12	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		
13	Бег по пере-	Совершенство-вания	Бег (16 мин). Преодоление	Уметь бегать в	Выполнять технику бега	Планировать собственную	Активно включаться в	Текущий		

	сеченной местности		горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости	равномерном темпе 20 мин	по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности			
14	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	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 управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	Текущий		
15	Бег по пере-	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление	Уметь бегать в	Выполнять технику бега	Технически правильно	Проявлять дисциплинирован	Текущий		

	сеченной местности		горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости	равномерном темпе 20 мин	по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	ность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.			
16	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 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.	Текущий		
17	Бег по пере-	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление	Уметь бегать в	Выполнять технику бега	Технически правильно	Активно включаться в	Текущий		

	сечен- ной мест- ности		вертикальных препятствий нашагиванием Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости .	равно- мер- ном темпе 20 мин	по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	выполнять двигательны е упражнения, использовать их в игровой и соревновател ьной деятельности	общение и взаимо-действие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности			
18	Бег по пере- сечен- ной мест- ности	Совер- шенство-вания	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости .	Уметь бегать в равно- мер- ном темпе 20 мин	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	Характеризо- вать явления (действия и поступки). Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях	Текущий		

19	Бег по пересеченной местности	Совершенство-вания	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием Игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
20	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег на 2000м Развитие выносливости . Спортивная игра «Лапта»	Уметь бегать в равномерном темпе 20 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.	Без учета времени		

Раздел: Гимнастика (18 часов)

21	Строевая подготовка	Разучивание нового материала	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Текущий		
22	Строевая подготовка	Совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на	Планировать собственную деятельность, распределять	Проявлять положительные качества личности управлять	Текущий		

			налево!» ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях			
23	Строевая подготовка	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	Характеризовать явления (действия и поступки). Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		

			на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			имеющегося опыта.				
24	Строевая подготовка	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!» «Полный шаг!» ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		



			силовых способностей							
25	Строевая подготовка	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!» «Полный шаг!» ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Текущий		
26	Строевая подготовка	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!»	Уметь выполнять	Выполнять ОРУ. Выполнять	Характеризовать явления (действия и	Проявлять положительные качества	Текущий		

			«Полный шаг!» ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	строевые приемы	упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения.	поступки). Давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	личности управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях			
27	Строевая подготовка	Совершенствования	Прохождение строем в колонне по два с песней. Упражнения у шведской стенки. Круговая	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		

			силовая тренировка. Эстафеты. Развитие силовых способностей		строевые упражнения.	выполнения				
28	Строевая подготовка	Совершенство-вания	Прохождение строем в колонне по два с песней. Упражнения у шведской стенки. Круговая силовая тренировка. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы	Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения у шведской стенки. Выполнять строевые упражнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		
29	Строевая подготовка	Учетный	Прохождение строем в	Уметь выполнять	Выполнять ОРУ.	Технически правильно	Активно включаться в	Оценка норматива		

	а		колонне по два с песней. Упражнения у шведской стенки. Круговая силовая тренировка. Эстафеты. Развитие силовых способностей	нять строевые приемы, уметь выполнять подтягивания в висе	Выполнять упражнения у шведской стенки. Выполнять строевые упражнения.	выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	подтягивание в висе М.:8-6-3 раза Д.:19-15-8 раз		
30	Акробатика Лазанье	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полупагат (Д). Лазанье по гимнастической скамейке в	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по гимнастической	Выполнять акробатическое и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Текущий		

			два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	скамейке	ОРУ с мячом	деятельности	сопереживания.			
31	Акробатика Лазанье	Совершенство-вания	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полушпагат (Д). Лазанье по гимн. скамейке в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по гимнастической скамейке	Выполнять акробатическое и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с мячом	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		

32	Акробатика Лазанье	Совершенство-вания	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полупагат (Д). Лазанье по гимн. скамейке в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по гимнастической скамейке	Выполнять акробатическое и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с мячом	Технически правильно выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
33	Акробатика Лазанье	Совершенство-вания	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полу-	Уметь выполнять акробатическую комбинацию	Выполнять акробатическое и гимнастическое комбинации	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и	Текущий		

			шпагат (Д). Лазанье по гимн. скамейке в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	цию, лазать по гимнасти- ческой скамейке	на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с мячом	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общие интересы.			
34	Акробати- ка Лазанье	Совер- шенство-вания	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полу- шпагат (Д). Лазанье по гимн. скамейке в два приема. ОРУ с мячом.	Уметь выпол- нять акробати- ческую комбина- цию, лазать по гимнасти- ческой скамейке	Выполнять акробатическ ие и гимнастическ ие комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с мячом	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		

			Эстафеты. Развитие силовых способностей							
35	Акробатика Лазанье	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полупагат (Д). Лазанье по гимнастической скамейке в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по гимнастической скамейке	Выполнять акробатическое и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с мячом	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.	Текущий		
36	Акробатика	Учетный	Кувырок вперед в	Уметь выполнять	Выполнять акробатическое	Находить ошибки при	Активно включаться в	Текущий		



	Лазанье		стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полушпагат (Д). Лазанье по гимна. скамейке в два приема. ОРУ с гимнастической палкой Преодоление Полосы препятствий из гимна. снарядов Развитие силовых способностей	нять акробатическую комбинацию, преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов	ие и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с гимнастической палкой	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
37	Акробатика	Совершенствования	Кувырок вперед в	Уметь выполнять	Выполнять акробатическ	Технически правильно	Активно включаться в	Текущий		

	Лазанье		стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полушпагат (Д). Лазанье по гимна. скамейке в два приема. ОРУ с гимнастической палкой Преодоление Полосы препятствий из гимна. снарядов Развитие силовых способностей	нять акробатическую комбинацию, преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов	ие и гимнастическое сочетание комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с гимнастической палкой	выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности .	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
38	Акробатика	Учетный	Кувырок вперед в	Уметь выполнять	Выполнять акробатическую	Характеризовать	Проявлять положительные	Оценка техники		

	Лазанье		стойку на лопатках(М) Кувырок назад в полушпагат (Д). Лазанье по гимн. скамейке в два приема. ОРУ с гимнастической палкой Преодоление полосы препятствий из гимн. снарядов Развитие силовых способностей	нять акробатическую комбинацию, преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов	ие и гимнастическое комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ с гимнастической палкой	явления(действия и поступки),дают им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	выполнения акробатической комбинации		
--	---------	--	--	--	---	--	--	--------------------------------------	--	--

**Раздел: Спортивные игры (45 часов)**

39	Волей-бол	Разучива-	Стойки и	Уметь:	Выполнять	Технически	Проявлять	Текущий		
----	-----------	-----------	----------	--------	-----------	------------	-----------	---------	--	--

		ние нового материала	передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений Передача мяча над собой во встречных колоннах.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
40	Волей-бол	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		
41	Волей-бол	Совер-		Уметь:	Выполнять	Технически	Оказывать	Текущий		

		шенство-вания		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
42	Волей-бол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	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	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.	Текущий		

			Нижняя прямая		приёмы при игре.					
43	Волей-бол	Совер- шенство-вания	подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выпол-нять техни- ческие приемы	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характери- зовать явления(дейс т-вия и пос- тупки),дават ь им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
44	Волей-бол	Совер- шенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений.	Уметь: играть в волейбол по упрощен- ным правилам;	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в		

			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая	выпол-нять техни-ческие приемы	уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	способы их исправления.	поставленных целей.	парах через сетку		
45	Волей-бол	Совер-шенство-вания	подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощен-ным правилам; выпол-нять техни-ческие приемы	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательны е действия, использовать их в игровой и соревновател ьной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		

46	Волей-бол	Совершенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	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.	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.	Текущий		
47	Волей-бол	Совершенство-вания	подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками через сетку		



			Игра по упрощенным правилам.	ческие приемы	правила игры в волейбол Выполнять тактические приёмы при игре.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	условиях.			
48	Волей-бол	Совершенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
49	Волей-бол	Совершенство-вания	подача, прием подачи.	Уметь: играть в	Выполнять технические	Технически правильно	Оказывать бескорыстную	Текущий		

			<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>волейбол по упрощенным правилам; выполнять технически е приемы</p>	<p>приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.</p>	<p>выполнять двигательные действия. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>			
50	Волейбол	Совершенствования		<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол.</p>	<p>Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>	Текущий		

					Выполнять тактические приёмы при игре.	знаний и имеющегося опыта.	сопереживания.			
51	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Оценка техники Нижней прямой подачи мяча		
52	Волейбол	Совершенствования	подача, прием подачи. Нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по	Выполнять технические приёмы в волейболе на	Планировать собственную деятельность,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Текущий		

			передачи. Игра по упрощенным правилам.	упрощенным правилам; выполнять технические приемы	высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол Выполнять тактические приёмы при игре.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	упорство в достижении поставленных целей.			
53	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	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	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.	Текущий		

			Нижняя прямая		приёмы при игре.	опыта.				
54	Волейбол	Совершенство-вания	подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять технически	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Характери- зовать явления(дейс- твия и пос- тупки),дават ь им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
55	Волейбол	Совершенство-вания		Уметь: играть в волейбол по упрощен- ным правилам;	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом	Технически правильно выполнять двигательны е действия, использовать	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и	Текущий		

				выполнять техни- ческие приемы	уровне .Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	их в игровой и соревновател ь-ной деятельности.	общие интересы.			
56	Волейбол	Совер- шенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять техни- ческие приемы	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательны е действия, использовать их в игровой и соревновател ь-ной деятельности.	Проявлять дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		

			подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

**Баскетбол (27 часов)**

57	Баскет-бол	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническ	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол.	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	Текущий		
----	------------	---------------------------	---	---	---	---	--	---------	--	--

			месте с	ие приемы	Выполнять		сопережива- ния.			
58	Баскет- бол	Комбиниро- ванный	пассивным сопротивлени ем защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками		тактические приёмы при игре.	Технически правильно выполнять двигательны е действия. использовать их в игровой и соревновател ь-ной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
59	Баскет- бол	Комбиниро- ванный	снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координацион ных способностей. Правила			Характери- зовать явления(дейс т-вия и пос- тупки),дават ь им объективную оценку на основе	Проявлять дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		



			баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом							
60	Баскетбол	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий		

			<p>Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.</p> <p>Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координацион ных способностей.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их</p>							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			роль в развитии памяти, внимания, мышления							
61	Баскетбол	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	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 соперничества.	Текущий		
62	Баскетбол	Комбинированный	пассивным сопротивлением		Выполнять технические приемы в	Характеризовать явления(дейс	Проявлять положительные качества	Оценка техники ведения		

			защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	т-вия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.		
63	Баскетбол	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Уметь: играть в баскетбол по	Выполнять технические приёмы в баскетболе	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Текущий		

			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	упрощенным правилам; выполнять	на высоком техническом уровне. Выполнять	заданий, отбирать способы их исправления.	упорство в достижении поставленных целей.			
64	Баскетбол	Комбинированный	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления. Бросок мяча в движении	технические приемы	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.	Текущий		

			<p>двумя руками от головы.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Правила баскетбола.</p>							
65	Баскетбол	Изучение нового материала	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передачи мяча различным способом в движении с</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в</p>	<p>Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>	Текущий		

			<p>пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		<p>баскетбол.Выполнять тактические приёмы при игре.</p>	<p>знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>сопереживания.</p>			
66	Баскетбол	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;</p>	<p>Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>	Текущий		

			различным способом в движении с пассивным	выполнять технические приемы	Выполнять правила игры в баскетбол Выполнять	исправления	ситуациях и условиях.			
67	Баскетбол	Комбинированный	сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	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.	Текущий		
68	Баскетбол	Комбинированный	координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;		Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		



				выпол- нять техническ ие приемы		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
69	Баскет- бол	Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенн ым правилам; выпол- нять техническ ие приемы	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол Выполнять	Планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопомощи и сопереживания.	Оценка техники броска мяча двумя руками от голова с места с сопротивле нием		
70	Баскет- бол	Комбиниро- ванный	сопротивлени ем игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с	Уметь: играть в баскет- бол по упрощенн	тактические приёмы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять положительные качества личности и управлять	Текущий		

			места с сопротивлени ем. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие	ым правилам; выполнять техническ ие приемы		отбирать способы их исправления	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
71	Баскет-бол	Комбинированный	координацион ных способностей	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенн ым правилам; выполнять техническ ие приемы		Характери зовать явления(дейс т-вия и поступки), дават ь им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
72	Баскет-бол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений	Уметь: играть в баскет-	Выполнять технические приёмы в	Технически правильно выполнять	Оказывать бескорыстную помощь	Текущий		

			и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	бол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
73	Баскетбол	Комбинированный	сопротивления. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2,3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	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 соперничества.	Текущий		
74	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов	Уметь: играть в	Выполнять технические	Характеризовать	Проявлять положительные	Оценка техники		

			передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлени	баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне .Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при	явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	передачи мяча в тройках со сменой места		
75	Баскет-бол	Комбинированный	ем. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1,3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	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.	Текущий		

76	Баскет-бол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	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.	Текущий		
----	------------	-----------------	---	--	---	--	---	---------	--	--

			<p>задания (2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>							
77	Баскетбол	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.</p>	<p>Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	Текущий		

			Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей							
78	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		

			<p>движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.</p> <p>Игровые задания (2*2,3*3).</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>технические приемы</p>	<p>в баскетбол.</p> <p>Выполнять тактические приемы при игре.</p>					
79	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений	Уметь: играть в баскет-	Выполнять технические приемы в	Планировать собственную деятельность	Проявлять положительные качества	Текущий		



			и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной	бол по упрощенным правилам	баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приёмы при игре.	, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
80	Баскетбол	Комбинированный	бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3*1,3*2). Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		

			координацион		тактические	.				
81	Баскет-бол	Комбинированный	ных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	приёмы при игре. 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 соперничества.	Оценка техники штрафного броска		
82	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять положительные качества личности и управлять	Текущий		

			мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	ым правилам;	техническом уровне. Выполнять правила игры	отбирать способы их исправления	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
83	Баскетбол	Комбинированный	движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*1,3*1). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	в баскетбол. Выполнять тактические приемы 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.	Текущий		

			способностей							
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>										
84	Бег по пересеченной местности	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		
85	Бег по пересеченной местности	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий		

			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		игры.	и соревновательной деятельности.	доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
86	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила 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.	Текущий		
87	Бег по пересеченной	Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных	Уметь бегать в равномерном темпе	Выполнять технику бега по пересеченной	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Текущий		

	местности		препятствий. Игра «Лапта» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	(20 мин)	местности. Выполнять правила игры.	заданий, отбирать способы их исправления	упорство в достижении целей.			
88	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление Вертикальных препятствий на шагиванием Игра «Лапта» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила 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.	Текущий		
89	Бег по	Совершенствования	выносливости	Уметь	Выполнять	Планировать	Активно	Текущий		

	пересеченной местности	вования	. Понятие об объеме упражнения.	бегать в равномерном темпе (20 мин)	технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
90	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление Вертикальных препятствий прыжком Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры.	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.	Текущий		

			. Правила соревнований							
91	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление Вертикальных препятствий прыжком Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Текущий		
92	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег (2000 м) Развитие выносливости . Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Характеризовать явления(действия и поступки),давать	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними	Без учета времени.		



	ности				Выполнять правила игры.	ь им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общий язык и общие интересы.			
<i>Легкая атлетика (10ч)</i>										
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения, челночный бег.	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.	Текущий		
94	Спринтерский бег,	Совершенство вания	Развитие	Уметь бегать с	Выполнять технику	Характеризовать	Проявлять положительные	Текущий		

	эстафетный бег		скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	максимальной скоростью (60м)	спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения, челночный бег.	явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования		Уметь бегать с максимальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения, челночный	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Текущий		

					бег.					
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции 50-60м. Финиширование Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м)	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения, челночный бег.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		
97	Спринтерский бег,	Учетный	Бег на результат	Уметь бегать с	Выполнять технику	Технически правильно	Активно включаться в	М.: «5»-9,5с «4»-9.8с		

	эстафетный бег		(60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Ору Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью (60м)	спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения, челночный бег.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	«3»-10.2с Д.: .: «5»-9,58с «4»-10,4с «3»-10.9с		
98	Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние	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.	Текущий		

			беговые упражнения.			опыта.				
99	Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.			Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Текущий		
100	Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный			Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники прыжка в длину		
101	Прыжок в	Комбиниро-			Выполнять	Характери-	Активно	Оценка		

	высоту. Метание мяча	ванный			технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние	звать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	техники метания мяча с разбега.		
102	Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с 3-5 шагов.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: М.: «5»-35м «4»-30м		

			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.		заданное расстояние			«3»-28м Д.: : «5»- 28м «4»-24м «3»-20м		
--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--	--	--