

МКОУ Людковская СОШ

Приложение к основной образовательной
программе ООО МКОУ ЛСОШ
Приказ № 71 от 24.03.2023г.

**Рабочая программа по физической культуре
7-9 классы
2023-26 у.г.**

**Составил учитель Физической культуры и ОБЖ
Акимов В А**

Людково 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Учебный план школы отводит 102 часа (3 часа в неделю) для обязательного изучения физической культуры основного общего образования. Программа конкретизирует содержание предметных тем, предлагает распределение предметных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

Федеральный уровень

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) в 7-9 классах;
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ. от 06.04.2015 № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>;
- 3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

Школьный уровень

- Образовательной программы школы основного общего образования на 2023-2026у.г.
- Учебный план школы на 2023 – 2026 у.г.
- Перечень учебников школы, содержание которых соответствует государственному стандарту начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023 – 2026 у.г.

Перечень методических материалов

Федеральный уровень

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
- Примерная программа по Физической культуре. 5-9 класс. – М.: Просвещение, 2019. –112 с.

Школьный уровень

- Авторской программой ВИ Лях, Физическая культура 5-9 кл.М.: Просвещение - 2019.
- ВИ Лях. Учебник «Физическая культура» - М: Просвещение, 2019

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 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.
- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

Период реализации программы: 2023 – 2026г

Формы контроля: тестирование.

Используемые образовательные технологии: здоровьесберегающая технология, игровая технология, соревновательная технология.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г №373) данная программа для 2 класса направлена на достижение учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

Регулятивные УУД:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Познавательные УУД:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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 её до собеседника.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактор успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Содержание программы

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки - 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии – 5ч: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- круговой;
- игровой и соревновательный.

Календарно-тематическое планирование 7 класса

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Формируемые УУД у обучающихся
Легкая атлетика – 12 часов								
1		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	Вводный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь».	Изучают историю л/а. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	опрос	Повторить правила безопасности; технику высокого старта.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

2		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
3		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта.	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Уметь пробегать с максимальной скоростью отрезки 30-60 м с высокого старта	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
4		Т.Б Техника высокого старта-оценить. Прыжок в	Комплексный	Т.Б Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять	Оценить технику высокого старта.	Повторить правила безопасности	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		длину с 7-9 шагов разбега.		разбега.	характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		сности , прыжк и через скакалку.	4.1-4.4, 4.6-4.9
5		Т.Б Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега	Учетный	Т.Б Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Учет на результат бега на 60м	прыжк и через скакалку. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
6		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
7		Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-	Комплексный	Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную	Описать технику выполнения метательных	текущий	Метание различ	1.1-1.3 2.1-2.7

		6 м в горизонтальную цель (1x1м) Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	й	цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС.		ных предметов на дальность	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
8		Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с места в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в длину с разбега на результат	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
9		Т.Б Урок-игра с	Комплек	Т.Б Прыжки и многоскоки.	Применять разученные упражнения для	текущий	Метание	1.1-1.3

		использован ием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность.	сны й	Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	развития скоростно- силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		различ ных предме тов на дально сть	2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6- 4.9
10		Т.Б Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	Уче тны й	Т.Б Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на результат	Повтор ить правил а игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6- 4.9
11		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Уче тны й	Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет бега 1000 м	Повтор ить правил а игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6- 4.9
12		Т.Б Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелк	Ком плек сны й	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты.	Применять разученные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий	Повтор ить правил а игры в баскет	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		а»		Игры	совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		бол; историю возникновения этого вида спортивных игр.	4.1-4.4, 4.6-4.9
--	--	----	--	------	--	--	---	------------------

Баскетбол – 15 часов

13		Т.Б Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	Изучение нового	Т.Б Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Уметь передвигаться по площадке указанным способом. Знать правила игры в баскетбол.	опрос	Повторить ТБ, основные правила игры в баскетбол	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
14		Т.Б Техника ведения мяча	Комплексный	Т.Б Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	текущий	Имитация движений. Упражнения	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

					типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.		для развития силы плечевого пояса	4.1-4.4, 4.6-4.9
15		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола-Закрепление техники перемещений, владения мячом..	Комплексный	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Челночный бег 4x10м Текущий Групповой	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
16		Т.Б Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	Комплексный	Т.Б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

							ого пояса	
17		Т.Б Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении.	Комплексный	Т.Б Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
18		Т.Б Закрепление техники владения мячом и развитие	Комплексный	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	текущий	Имитация движений. Упражнения	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.		ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках	в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		для развития силы плечевого пояса	4.1-4.4, 4.6-4.9
19		Т.Б Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках-оценить. Ведение с изменением направления.	Учетный	Т.Б Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости.	Описать технику изучаемого игрового приема и действия, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
20		Т.Б Техника перемещения, владения мяча. Оценить-технику передачи и ловли мяча.	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со	Учет техники передачи и ловли мяча в парах	Имитация движений. Упражнения для развития	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		силы плечевого пояса	
21		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д)	Учетный	Т.Б Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
22		Т.Б Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.	Учетный	Т.Б Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе	Учет броска мяча в кольцо.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

				баскетбол.	игровой деятельности.		для развития силы плечевого пояса	
23		Т.Б Техника владения мячом . Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4x10 м- на результат.	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4x9 м- на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет челночного бега 4x10 м.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
24		Т.Б Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Упражнения для развития	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		вперед из положения стоя.		баскетбола.	Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		силы плечевого пояса	
25		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	Комплексный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1;	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
26		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых	Учет поднимания туловища за 30 сек.	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

				туловища за 30 сек.	действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		пояса	
27		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.		1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
Гимнастика – 21 час								
28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад.	Комплексный	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.	Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий гимнастикой. Выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед и назад.	опрос	Повторить ТБ. Повторить кувырок вперед и назад	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

29		Т.Б Кувырок вперед и назад	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад.	текущий	Повторить строевые приемы.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
30		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Повторить кувырок вперед ;	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
31		Т.Б Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить	Учетный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и	Оценить умение выполнять кувырок	Повторить кувырок вперед	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		умение выполнять кувырок вперед и назад.		вперед и назад; стойка на лопатках.	страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках.	вперед и назад.	; стойку на лопатках; правила безопасности.	4.1-4.4, 4.6-4.9
32		Т.Б Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Учетный	Т.Б Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Выполнять стойку на лопатках. Составлять совместно с учителем простейшие акробатические комбинации.	Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
33		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Упражнения на развитие силы	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

							ног.	4.9
34		Т.Б Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию	Учетный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Оценить акробатическую комбинацию	Повторить правила ТБ при опорных прыжках. Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
35		Т.Б Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из виса лежа – девочки.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

36		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
37		Т.Б Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	Комплексы	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
38		Т.Б Лазанье по канату (м)- оценить; Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;	Учетный	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Учет лазанья по канату (м); равновесие на гимнастическом бревне (д)	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
39		Т.Б Урок-игра с использованием	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и	текущий	Повторить правил	1.1-1.3 2.1-2.7

		ием элементов гимнастики	й	гимнастических упражнений и инвентаря.	страховки во время занятий.		а игры	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
40		Т.Б Вис согнувшись, вис прогнувшись . Подтягивание в висе хватом сверху.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине	Текущий	Комплекс №1	
41		Т.Б Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
42		Т.Б Поднимание прямых ног в висе. Упоры	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине,	Текущий	Комплекс №1	

		на бревне, жерди, перекладине.		Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	поднимать прямые ноги в висе			
43		Т.Б Упоры на бревне, жерди, перекладине.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
44		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	

45		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись · Спортивные эстафеты	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	
46		Т.Б Эстафеты с предметами	Комплексный	Т.Б ОРУ. Эстафеты с предметами.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	
47		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	

48		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Умет выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий		

Волейбол – 12 час

49		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Передвигаться по площадке указанным способом. Повторяют правила игры в волейбол.	опрос	Имитация движений. Знать ТБ	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
50		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками	Передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		лежа от пола (д).		на месте. Игра «Мяч в воздухе»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	пола (д).		
51		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
52		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

53		Т.Б Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4x9 м	Учетный	Т.Б Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет челночного бега 4x9 м	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
54		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
55		Т.Б Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.	Учетный	Т.Б Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со	Учет нижней прямой подачи	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

				волейбола.	сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			4.9
56		Т.Б Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.	Учетный	Т.Б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет поднимания туловища за 30 сек	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
57		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники приема мяча снизу двумя руками.	Имитация движений. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

58		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Учет прыжка в длину с места на результат	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
59		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники нападающего удара.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
60		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		деятельности						
Лыжная подготовка – 18 часов								
61		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки.	текущий	Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки; поперечный двухшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
62		Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием»	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить скользящий и поперечный двухшажный	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		о хода.					ход.	
63		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	Учетный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Оценить технику скользящего хода	Повторить одновременный бесшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
64		Т.Б Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учетный	Т.Б Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
65		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения	Комплексный	Т.Б Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	текущий	Повторить горнолыжную	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		«плугом».		Прохождение дистанции 2км.	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.		подготовка. Комплекс №3	4.1-4.4, 4.6-4.9
66		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
67		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

68		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	Учетный	Т.Б Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники одновременного бесшажного хода	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
69		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
70		Т.Б Техника лыжных ходов.	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

71		Т.Б Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Учетный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Учет техники подъема «полуелочкой».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
72		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить горнолыжную подготовку. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
73		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»-оценить.	Учетный	Т.Б Подъем по пологому склону «полуелочкой»; спуск с пологого склона – торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники торможения «плугом».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

74		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
75		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
76		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
77			Т.Б Перед	Учетный		Т.Б Передви	Моделирует	Уч Повторить правила	1.

			вижен ие на лыжах 3 км б/у време ни.			жение на лыжах 3 км.	ь техник у освоен ных лыжны х ходов, варьир овать ее в зависи мости от ситуац ий и услови й, возник ающих в процес се прохо ждени я дистан ции. Осуще ствлят ь самоко нтроль за физиче	е т п р о х о ж д е н и я д и с т а н ц и и з к м .	соревнований по лыжным гонкам.	1 - 1 .3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 , 4 .6
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------------	--

							ской нагруз кой, соблю дать правил а безопа сности			- 4 . 9
78		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Отработка задолженности по лыжной подготовке. Игры, эстафеты на лыжах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий		1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 .		

								8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол – 9 часов

79		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комплексы	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-	Знать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	опрос	Повторить правила безопасности на уроках баскетбола; правил	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 -
----	--	--	-----------	--	---	-------	---	---

		способностей.		баскетбола.			а игры.	2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4 · 4 , 4 · 6 - 4 · 9
80		Т.Б Техника перемещений, владения мячом и развитие координации	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание	Имитация движений. Упражнения	1 · 1 - 1 ·

		<p>нных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>		<p>упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>в процессе игровой деятельности.</p>	<p>е рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>для развития силы рук и ног.</p>	<p>3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 , 4 .6 - 4 .9</p>
--	--	---	--	--	---	---------------------------------------	-------------------------------------	--

81		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	--	-------------------------	--	---	------------------------------------	---	--

								6 - 4 · 9
82		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ловли и передачи мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 · 1 - 1 · 3 2 · 1 - 2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4

								. 4 , 4 . 6 - 4 . 9
83		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча	Учетны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8

								4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
84		Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат	Комплексный	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Прыжок в длину с места на результат	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3

								. 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
85		Т.Б Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.	Уч тны й	Т.Б Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществлять судейство игры. Выполнять правила	Учет техники броска мяча в кольцо.	Имитация движений. Повторить правила игры	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1

					игры.			- 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
86		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных	Уч тны й	Т.Б Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Учет поднимания туловища	Повторить правила игры.	1 . 1 - 1

		способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек		Поднимание туловища за 30 сек.	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	за 30 сек		. 3 2 .1 -2 . 7 3 .1 -3 .8 4 .1 -4 .4 , 4 .6 -4 .9
--	--	--	--	--------------------------------	---	-----------	--	---

87		<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Повторить правила игры.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	--	-------------------------	---	---	---	--------------------------------	--

								6 - 4 · 9
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Легкая атлетика – 18 часов

88		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	опрос	Повторить правила безопасности на уроках л/а; прыжки и через скакалку, различные предме	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7
----	--	--	-------------	---	--	-------	---	--

							ты	3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 . 4 . 4 . 6 - 4 . 9
89		Т.Б Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	текущий	Прыжки и через скакалку.	1 . 1 - 1 . 3 2

					соблюдать правила безопасности			· 1 - 2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4 · 4 , 4 · 6 - 4 · 9
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

90		<p>Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет техники прыжка в высоту.</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игры, эстафеты на основе прыжковых упражнений. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p>	<p>Учет техники прыжка в высоту</p>	<p>Прыжк и через скалка ку.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	---	-------------------------	---	--	-------------------------------------	---	--

								6 - 4 . 9
91		Т.Б Техника прыжка в высоту на результат..	Уч тны й	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжок в высоту с разбега. Соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в высоту на результат	Прыжк и через скакалку.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4

								. 4 , 4 . 6 - 4 . 9
92		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м	Соблюдать правила безопасности. Выполнять высокий старт.	опрос	Повторить ТБ, высокий старт	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8

								4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
93		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры.	Выполнять беговые упражнения из различных и.п., соблюдать правила игры	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д)	Прыжки и через скакалку.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3

								. 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
94		Т.Б Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4x10 м на результат.	Уч тны й	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4x10м на результат.	Соблюдать правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега.	Учет челночного бега 4x10 м на результат	Прыжки и через скакалку.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1

								- 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
95		Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с	Учетный	Т.Б Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыгать в длину с разбега, соблюдать правила безопасности.	Учет бега на результат 60 м	Повторить правила игры. Упраж	1 . 1 - 1

		разбега.					нения на развит ие коорди национ ных и кондиц ионны х способ ностей .	. 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
--	--	----------	--	--	--	--	---	---

96		<p>Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат.</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.</p>	<p>Учет прыжка в длину с места на результат</p>	<p>Метание различных предметов на дальность</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	---	-------------------------	---	--	---	---	--

								6 - 4 · 9
97	5	Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	Уч тны й	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности при метаниях мяча. Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	Соблюдают правила безопасности. Прыгать в длину с разбега, метать малый мяч в парах.	Учет прыжка в длину с разбега на результат	Метание различных предметов на дальность	1 · 1 - 1 · 3 2 · 1 - 2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4

								. 4 , 4 . 6 - 4 . 9
98		Т.Б Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	Уч тны й	Т.Б Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Метание различных предметов на дальность	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8

								4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
99		<p>Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.</p>	<p>Соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.</p>	<p>Поднимание туловища за 30 сек на результат .</p>	<p>Продолжительный бег до 10 мин</p>	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3

								. 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
100		Т.Б Метание малого мяча на результат. Игры на местности «Борьба за флаг»	Уч тны й	Т.Б Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг»	Метать мяч на результат. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на дальность	Продолжительный бег до 10 мин	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1

								- 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
101		Т.Б Бег 2000 м б/у времени. Игры на местности	Уч тны й	Т.Б Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействуют	Учет бега 1000 м б/у времени.	Повторить правила игры	1 . 1 - 1

		«Борьба за флаг»			со сверстниками в процессе совместных игровых действий.				. 3 2 . 1 - 2 7 3 . 1 - 3 8 4 . 1 - 4 4 , 4 . 6 - 4 . 9
--	--	---------------------	--	--	---	--	--	--	---

102		Т.Б Подвижные игры на местности.	Ком плек сны й	Т.Б Бег, прыжки, подвижные игры на местности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повтор ить правил а игры	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .
-----	--	--	-------------------------	---	---	---------	-----------------------------------	---

								- 1 4 · 9
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Календарно-тематическое планирование 8 класса

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Формируемые УУД у обучающихся
Легкая атлетика – 12 часов								
1		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	Вводный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь».	Изучают историю л/а. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	опрос	Повторить правила безопасности ; технику высокого старта.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
2		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

				30 м с высокого старта.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.			4.9
3		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта.	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Уметь пробегать с максимальной скоростью отрезки 30-60 м с высокого старта	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
4		Т.Б Техника высокого старта-оценить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Комплексный	Т.Б Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Оценить технику высокого старта.	Повторить правила безопасности, прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

5		Т.Б Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега	Учетный	Т.Б Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Учет на результат бега на 60м	прыжок и через скакалку. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
6		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
7		Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м) Прыжки в длину с 7-9 шагов	Комплексный	Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув	Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	текущий	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		разбега.		ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС.			
8		Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с места в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в длину с разбега на результат	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
9		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность.	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила	текущий	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					безопасности.			
10		Т.Б Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на результат	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
11		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет бега 1000 м	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
12		Т.Б Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка»	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Повторить правила игры в баскетбол; историю возникновения этого вида спорта	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

							вных игр.	
Баскетбол – 15 часов								
13		Т.Б Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений и остановок, поворотов и стоек	Изучение нового	Т.Б Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Уметь передвигаться по площадке указанным способом. Знать правила игры в баскетбол.	опрос	Повторить ТБ, основные правила игры в баскетбол	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
14		Т.Б Техника ведения мяча	Комплексный	Т.Б Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

15		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола-Закрепление техники перемещений, владения мячом..	Комплексный	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Челночный бег 4x10м Текущий Групповой	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
16		Т.Б Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	Комплексный	Т.Б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
17		Т.Б Индивидуальная техника защиты. Передачи	Комплексный	Т.Б Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля,	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно,	текущий	Имитация движений. Упражнения	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		мяча в парах и тройках, на месте и в движении.		передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках.	выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		нения для развития силы плечевого пояса	4.1-4.4, 4.6-4.9
18		Т.Б Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.	Комплексы	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

19		Т.Б Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках-оценить. Ведение с изменением направления.	Учетный	Т.Б Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости.	Описать технику изучаемого игрового приема и действия, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
20		Т.Б Техника перемещений, владения мяча. Оценить-технику передачи и ловли мяча.	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет техники передачи и ловли мяча в парах	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

21		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д)	Учетный	Т.Б Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
22		Т.Б Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.	Учетный	Т.Б Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет броска мяча в кольцо.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

							пояса	
23		Т.Б Техника владения мячом . Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4x10 м- на результат.	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4x9 м- на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет челночного бега 4x10 м.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
24		Т.Б Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя.	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий,	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					возникающих в процессе игровой деятельности.		пояса	
25		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	Комплексный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1;	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
26		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе	Учет поднимания туловища за 30 сек.	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					игровой деятельности.			
27		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.		1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
Гимнастика – 21 час								
28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка . Кувырок вперед и назад.	Комплексный	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.	Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий гимнастикой. Выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед и назад.	опрос	Повторить ТБ. Повторить кувырок вперед и назад	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

29		Т.Б Кувырок вперед и назад	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад.	текущий	Повторить строевые приемы.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
30		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Повторить кувырок вперед ;	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
31		Т.Б Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить	Учетный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и	Оценить умение выполнять кувырок	Повторить кувырок вперед	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		умение выполнять кувырок вперед и назад.		вперед и назад; стойка на лопатках.	страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках.	вперед и назад.	; стойку на лопатках; правила безопасности.	4.1-4.4, 4.6-4.9
32		Т.Б Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Учетный	Т.Б Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Выполнять стойку на лопатках. Составлять совместно с учителем простейшие акробатические комбинации.	Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
33		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Упражнения на развитие силы	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

							ног.	4.9
34		Т.Б Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию	Учетный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Оценить акробатическую комбинацию	Повторить правила ТБ при опорных прыжках. Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
35		Т.Б Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из виса лежа – девочки.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

36		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
37		Т.Б Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	Комплексы	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
38		Т.Б Лазанье по канату (м)- оценить; Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;	Учетный	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Учет лазанья по канату (м); равновесие на гимнастическом бревне (д)	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
39		Т.Б Урок-игра с использованием	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и	текущий	Повторить правил	1.1-1.3 2.1-2.7

		ием элементов гимнастики	й	гимнастических упражнений и инвентаря.	страховки во время занятий.		а игры	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
40		Т.Б Вис согнувшись, вис прогнувшись . Подтягивание в висе хватом сверху.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине	Текущий	Комплекс №1	
41		Т.Б Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
42		Т.Б Поднимание прямых ног в висе. Упоры	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине,	Текущий	Комплекс №1	

		на бревне, жерди, перекладине.		Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	поднимать прямые ноги в висе			
43		Т.Б Упоры на бревне, жерди, перекладине.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
44		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	

45		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись · Спортивные эстафеты	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	
46		Т.Б Эстафеты с предметами	Комплексный	Т.Б ОРУ. Эстафеты с предметами.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	
47		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	

48		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Умет выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий		

Волейбол – 12 час

49		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Передвигаться по площадке указанным способом. Повторяют правила игры в волейбол.	опрос	Имитация движений. Знать ТБ	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
50		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками	Передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		лежа от пола (д).		на месте. Игра «Мяч в воздухе»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	пола (д).		
51		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
52		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

53		Т.Б Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4x9 м	Учетный	Т.Б Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет челночного бега 4x9 м	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
54		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
55		Т.Б Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.	Учетный	Т.Б Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со	Учет нижней прямой подачи	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

				волейбола.	сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			4.9
56		Т.Б Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.	Учетный	Т.Б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет поднимания туловища за 30 сек	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
57		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники приема мяча снизу двумя руками.	Имитация движений. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

58		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Учет прыжка в длину с места на результат	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
59		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники нападающего удара.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
60		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		деятельности						
Лыжная подготовка – 18 часов								
61		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки.	текущий	Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки; поперечный двухшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
62		Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием»	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить скользящий и поперечный двухшажный	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		о хода.					ход.	
63		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	Учетный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Оценить технику скользящего хода	Повторить одновременный бесшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
64		Т.Б Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учетный	Т.Б Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
65		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения	Комплексный	Т.Б Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	текущий	Повторить горнолыжную	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		«плугом».		Прохождение дистанции 2км.	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.		подготовка. Комплекс №3	4.1-4.4, 4.6-4.9
66		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
67		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

68		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	Учетный	Т.Б Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники одновременного бесшажного хода	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
69		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
70		Т.Б Техника лыжных ходов.	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

71		Т.Б Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Учетный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Учет техники подъема «полуелочкой».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
72		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить горнолыжную подготовку. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
73		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»-оценить.	Учетный	Т.Б Подъем по пологому склону «полуелочкой»; спуск с пологого склона – торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники торможения «плугом».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

74		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двужажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
75		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
76		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двужажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
77			Т.Б Перед	Учетный		Т.Б Передви	Моделирует	Уч Повторить правила	1.

			вижен ие на лыжах 3 км б/у време ни.			жение на лыжах 3 км.	ь техник у освоен ных лыжны х ходов, варьир овать ее в зависи мости от ситуац ий и услови й, возник ающих в процес се прохо ждени я дистан ции. Осуще ствлят ь самоко нтроль за физиче	е т п р о х о ж д е н и я д и с т а н ц и и з к м .	соревнований по лыжным гонкам.	1 - 1 .3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 .4 4 .6
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------------	---

							ской нагруз кой, соблю дать правил а безопа сности			- 4 . 9
78		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Отработка задолженности по лыжной подготовке. Игры, эстафеты на лыжах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий		1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 .		

								8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол – 9 часов

79		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комплексы	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-	Знать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	опрос	Повторить правила безопасности на уроках баскетбола; правил	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 -
----	--	--	-----------	--	---	-------	---	---

		способностей.		баскетбола.			а игры.	2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4 · 4 , 4 · 6 - 4 · 9
80		Т.Б Техника перемещений, владения мячом и развитие координации	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание	Имитация движений. Упражнения	1 · 1 - 1 ·

		<p>нных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>		<p>упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>в процессе игровой деятельности.</p>	<p>е рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>для развития силы рук и ног.</p>	<p>3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 , 4 .6 - 4 .9</p>
--	--	---	--	--	---	---------------------------------------	-------------------------------------	--

81		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 . 4 . 4 .</p>
----	--	--	----------------	--	---	------------------------------------	---	--

								6 - 4 . 9
82		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ловли и передачи мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4

								. 4 , 4 . 6 - 4 . 9
83		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча	Учетны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8

								4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
84		Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат	Комплексный	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Прыжок в длину с места на результат	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3

								. 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
85		Т.Б Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.	Уч тны й	Т.Б Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществлять судейство игры. Выполнять правила	Учет техники броска мяча в кольцо.	Имитация движений. Повторить правила игры	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1

					игры.			- 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
86		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных	Уч тны й	Т.Б Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Учет поднимания туловища	Повторить правила игры.	1 . 1 - 1

		способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек		Поднимание туловища за 30 сек.	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	за 30 сек		. 3 2 .1 -2 . 7 3 .1 -3 . 8 4 .1 -4 . 4 , 4 . 6 -4 . 9
--	--	--	--	--------------------------------	--	-----------	--	---

87		<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Повторить правила игры.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	--	-------------------------	---	---	---	--------------------------------	--

									6 - 4 · 9
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Легкая атлетика – 18 часов

88		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	опрос	Повторить правила безопасности на уроках л/а; прыжки через скакалку, различные предме	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
----	--	--	-------------	---	--	-------	---	---

							ты	
89		Т.Б Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	текущий	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
90		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет техники прыжка в высоту.	Учебный	Т.Б Игры, эстафеты на основе прыжковых упражнений. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет техники прыжка в высоту	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
91		Т.Б Техника прыжка в высоту на результат..	Учебный	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжок в высоту с разбега. Соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в высоту на результат	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

92		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м	Соблюдать правила безопасности. Выполнять высокий старт.	опрос	Повторить ТБ, высокий старт	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
93		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры.	Выполнять беговые упражнения из различных и.п., соблюдать правила игры	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д)	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
94		Т.Б Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат.	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4х10м на результат.	Соблюдать правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега.	Учет челночного бега 4х10 м на результат	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

95		Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Т.Б Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыгать в длину с разбега, соблюдать правила безопасности.	Учет бега на результат 60 м	Повторить правила игры. Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
96		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет прыжка в длину с места на результат	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
97	5	Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат.	Учетный	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности при метаниях мяча.	Соблюдают правила безопасности. Прыгать в длину с разбега, метать	Учет прыжка в длину с разбега	Метание различных	1.1-1.3 2.1-2.7

		Техника метания малого мяча.		Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	малый мяч в парах.	на результат	предметов на дальность	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
98		Т.Б Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
99		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.	Учетный	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.	Соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Поднимание туловища за 30 сек на результат .	Продолжительный бег до 10 мин	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
100		Т.Б Метание малого мяча на результат. Игры на местности «Борьба за флаг»	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг»	Метать мяч на результат. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на дальность	Продолжительный бег до 10 мин	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

101		Т.Б Бег 2000 м б/у времени. Игры на местности «Борьба за флаг»	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет бега 1000 м б/у времени.	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
102		Т.Б Подвижные игры на местности.	Комплексный	Т.Б Бег, прыжки, подвижные игры на местности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.-14.9

Календарно-тематическое планирование 9 класса

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Формируемые УУД у обучающихся
Легкая атлетика – 12 часов								
1		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	Вводный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь».	Изучают историю л/а. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	опрос	Повторить правила безопасности; технику высокого старта.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
2		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

				30 м с высокого старта.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.			4.9
3		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта.	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Уметь пробегать с максимальной скоростью отрезки 30-60 м с высокого старта	текущий	Повторить высокий старт.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
4		Т.Б Техника высокого старта-оценить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Комплексный	Т.Б Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Оценить технику высокого старта.	Повторить правила безопасности, прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

5		Т.Б Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега	Учетный	Т.Б Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Учет на результат бега на 60м	прыжки и через скакалку. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
6		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
7		Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м) Прыжки в длину с 7-9 шагов	Комплексный	Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув	Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	текущий	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		разбега.		ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС.			
8		Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с места в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в длину с разбега на результат	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
9		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность.	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила	текущий	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					безопасности.			
10		Т.Б Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на результат	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
11		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет бега 1000 м	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
12		Т.Б Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка»	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Повторить правила игры в баскетбол; историю возникновения этого вида спорта	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

							вных игр.	
Баскетбол – 15 часов								
13		Т.Б Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	Изучение нового	Т.Б Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Уметь передвигаться по площадке указанным способом. Знать правила игры в баскетбол.	опрос	Повторить ТБ, основные правила игры в баскетбол	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
14		Т.Б Техника ведения мяча	Комплексный	Т.Б Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

15		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола-Закрепление техники перемещений, владения мячом..	Комплексный	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Челночный бег 4x10м Текущий Групповой	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
16		Т.Б Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	Комплексный	Т.Б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
17		Т.Б Индивидуальная техника защиты. Передачи	Комплексный	Т.Б Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля,	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно,	текущий	Имитация движений. Упражнения	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		мяча в парах и тройках, на месте и в движении.		передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках.	выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		нения для развития силы плечевого пояса	4.1-4.4, 4.6-4.9
18		Т.Б Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.	Комплексы	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

19		Т.Б Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках-оценить. Ведение с изменением направления.	Учетный	Т.Б Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости.	Описать технику изучаемого игрового приема и действия, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
20		Т.Б Техника перемещений, владения мяча. Оценить-технику передачи и ловли мяча.	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет техники передачи и ловли мяча в парах	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

21		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д</p>	Учетный	<p>Т.Б Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.</p> <p>Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	<p>1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9</p>
22		<p>Т.Б Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.</p>	Учетный	<p>Т.Б Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	Учет броска мяча в кольцо.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	<p>1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9</p>

							пояса	
23		Т.Б Техника владения мячом . Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4x10 м- на результат.	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4x9 м- на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет челночного бега 4x10 м.	Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
24		Т.Б Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя.	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий,	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					возникающих в процессе игровой деятельности.		пояса	
25		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	Комплексный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1;	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
26		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе	Учет поднимания туловища за 30 сек.	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

					игровой деятельности.			
27		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.		1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
Гимнастика – 21 час								
28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка . Кувырок вперед и назад.	Комплексный	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.	Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий гимнастикой. Выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед и назад.	опрос	Повторить ТБ. Повторить кувырок вперед и назад	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

29		Т.Б Кувырок вперед и назад	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад.	текущий	Повторить строевые приемы.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
30		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Повторить кувырок вперед ;	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
31		Т.Б Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить	Учетный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и	Оценить умение выполнять кувырок	Повторить кувырок вперед	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		умение выполнять кувырок вперед и назад.		вперед и назад; стойка на лопатках.	страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках.	вперед и назад.	; стойку на лопатках; правила безопасности.	4.1-4.4, 4.6-4.9
32		Т.Б Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Учетный	Т.Б Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Выполнять стойку на лопатках. Составлять совместно с учителем простейшие акробатические комбинации.	Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
33		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Упражнения на развитие силы	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

							ног.	4.9
34		Т.Б Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию	Учетный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Оценить акробатическую комбинацию	Повторить правила ТБ при опорных прыжках. Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
35		Т.Б Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из виса лежа – девочки.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоустраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

36		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
37		Т.Б Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	Комплексы	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
38		Т.Б Лазанье по канату (м)- оценить; Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;	Учетный	Т.Б Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д).	Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	Учет лазанья по канату (м); равновесие на гимнастическом бревне (д)	Приемы страховки и самоотраховки.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
39		Т.Б Урок-игра с использованием	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и	текущий	Повторить правил	1.1-1.3 2.1-2.7

		ием элементов гимнастики	й	гимнастических упражнений и инвентаря.	страховки во время занятий.		а игры	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
40		Т.Б Вис согнувшись, вис прогнувшись . Подтягивание в висе хватом сверху.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине	Текущий	Комплекс №1	
41		Т.Б Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
42		Т.Б Поднимание прямых ног в висе. Упоры	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине,	Текущий	Комплекс №1	

		на бревне, жерди, перекладине.		Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	поднимать прямые ноги в висе			
43		Т.Б Упоры на бревне, жерди, перекладине.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1	
44		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	

45		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись · Спортивные эстафеты	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс №1	
46		Т.Б Эстафеты с предметами	Комплексный	Т.Б ОРУ. Эстафеты с предметами.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	
47		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1	

48		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Умет выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий		

Волейбол – 12 час

49		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Передвигаться по площадке указанным способом. Повторяют правила игры в волейбол.	опрос	Имитация движений. Знать ТБ	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
50		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками	Передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		лежа от пола (д).		на месте. Игра «Мяч в воздухе»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	пола (д).		
51		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
52		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

53		Т.Б Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4x9 м	Учетный	Т.Б Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет челночного бега 4x9 м	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
54		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
55		Т.Б Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.	Учетный	Т.Б Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со	Учет нижней прямой подачи	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-

				волейбола.	сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			4.9
56		Т.Б Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.	Учетный	Т.Б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет поднимания туловища за 30 сек	Имитация движений.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
57		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники приема мяча снизу двумя руками.	Имитация движений. Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

58		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Учет прыжка в длину с места на результат	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
59		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники нападающего удара.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
60		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Имитация движений. Комплекс №2	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		деятельности						
Лыжная подготовка – 18 часов								
61		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки.	текущий	Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки; попеременный двухшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
62		Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием»	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить скользящий и попеременный двухшажный	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

		о хода.					ход.	
63		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	Учетный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Оценить технику скользящего хода	Повторить одновременный бесшажный ход.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
64		Т.Б Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учетный	Т.Б Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
65		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения	Комплексный	Т.Б Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	текущий	Повторить горнолыжную	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8

		«плугом».		Прохождение дистанции 2км.	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.		подготовка. Комплекс №3	4.1-4.4, 4.6-4.9
66		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
67		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода	Комплексный	Т.Б Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

68		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	Учетный	Т.Б Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники одновременного бесшажного хода	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
69		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
70		Т.Б Техника лыжных ходов.	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №3	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

71		Т.Б Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Учетный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	Учет техники подъема «полуелочкой».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
72		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить горнолыжную подготовку. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
73		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»-оценить.	Учетный	Т.Б Подъем по пологому склону «полуелочкой»; спуск с пологого склона – торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	Учет техники торможения «плугом».	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

74		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двужажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
75		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
76		Т.Б Техника лыжных ходов	Комплексный	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двужажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.	текущий	Повторить технику лыжных ходов. Комплекс №4	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9	
77			Т.Б Перед	Учетный		Т.Б Передви	Моделирует	Уч Повторить правила	1.

			вижен ие на лыжах 3 км б/у време ни.			жение на лыжах 3 км.	ь техник у освоен ных лыжны х ходов, варьир овать ее в зависи мости от ситуац ий и услови й, возник ающих в процес се прохо ждени я дистан ции. Осуще ствлят ь самоко нтроль за физиче	е т п р о х о ж д е н и я д и с т а н ц и и з к м .	соревнований по лыжным гонкам.	1 - 1 .3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 .4 4 .6
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------------	---

							ской нагруз кой, соблю дать правил а безопа сности			- 4 . 9
78		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Комплексный	Т.Б Отработка задолженности по лыжной подготовке. Игры, эстафеты на лыжах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	текущий		1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 .		

								8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол – 9 часов

79		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комплексы	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-	Знать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	опрос	Повторить правила безопасности на уроках баскетбола; правил	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 -
----	--	--	-----------	--	---	-------	---	---

		способностей.		баскетбола.			а игры.	2 · 7 3 · 1 - 3 · 8 4 · 1 - 4 · 4 , 4 · 6 - 4 · 9
80		Т.Б Техника перемещений, владения мячом и развитие координации	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание	Имитация движений. Упражнения	1 · 1 - 1 ·

		<p>нных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>		<p>упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>в процессе игровой деятельности.</p>	<p>е рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>для развития силы рук и ног.</p>	<p>3 2 .1 - 2 .7 3 .1 - 3 .8 4 .1 - 4 .4 , 4 .6 - 4 .9</p>
--	--	---	--	--	---	---------------------------------------	-------------------------------------	--

81		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет челночного бега 4x10 м</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	--	----------------	--	---	------------------------------------	---	--

								6 - 4 . 9
82		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча	Уч тны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ловли и передачи мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4

								. 4 , 4 . 6 - 4 . 9
83		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча	Учетны й	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8

								4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
84		Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат	Комплексный	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Прыжок в длину с места на результат	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3

								. 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
85		Т.Б Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.	Уч тны й	Т.Б Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществлять судейство игры. Выполнять правила	Учет техники броска мяча в кольцо.	Имитация движений. Повторить правила игры	1 . 1 - 1 . 3 2 . 1

					игры.			- 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 . 6 - 4 . 9
86		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных	Уч тны й	Т.Б Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Учет поднимания туловища	Повторить правила игры.	1 . 1 - 1

		способносте й. Учет поднимания туловища за 30 сек		Поднимание туловища за 30 сек.	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществл ять судейство игры. Выполнять правила игры.	за 30 сек		. 3 2 .1 -2 . 7 3 .1 -3 . 8 4 .1 -4 . 4 , 4 .6 -4 .9
--	--	---	--	-----------------------------------	---	-----------	--	---

87		<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности</p>	<p>Уч тны й</p>	<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Повторить правила игры.</p>	<p>1 . 1 - 1 . 3 2 . 1 - 2 . 7 3 . 1 - 3 . 8 4 . 1 - 4 . 4 , 4 .</p>
----	--	--	-------------------------	---	---	---	--------------------------------	--

									6 - 4 · 9
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Легкая атлетика – 18 часов

88		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	опрос	Повторить правила безопасности на уроках л/а; прыжки через скакалку, различные предме	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
----	--	--	-------------	---	--	-------	---	---

							ты	
89		Т.Б Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	текущий	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
90		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет техники прыжка в высоту.	Учетный	Т.Б Игры, эстафеты на основе прыжковых упражнений. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет техники прыжка в высоту	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
91		Т.Б Техника прыжка в высоту на результат..	Учетный	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжок в высоту с разбега. Соблюдать правила безопасности.	Учет прыжка в высоту на результат	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

92		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м	Соблюдать правила безопасности. Выполнять высокий старт.	опрос	Повторить ТБ, высокий старт	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
93		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры.	Выполнять беговые упражнения из различных и.п., соблюдать правила игры	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д)	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
94		Т.Б Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат.	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4х10м на результат.	Соблюдать правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега.	Учет челночного бега 4х10 м на результат	Прыжки и через скакалку.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

95		Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Т.Б Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыгать в длину с разбега, соблюдать правила безопасности.	Учет бега на результат 60 м	Повторить правила игры. Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
96		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет прыжка в длину с места на результат	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
97	5	Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат.	Учетный	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности при метаниях мяча.	Соблюдают правила безопасности. Прыгать в длину с разбега, метать	Учет прыжка в длину с разбега	Метание различных	1.1-1.3 2.1-2.7

		Техника метания малого мяча.		Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	малый мяч в парах.	на результат	предметов на дальность	3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
98		Т.Б Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Метание различных предметов на дальность	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
99		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.	Учетный	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.	Соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Поднимание туловища за 30 сек на результат .	Продолжительный бег до 10 мин	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
100		Т.Б Метание малого мяча на результат. Игры на местности «Борьба за флаг»	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг»	Метать мяч на результат. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на дальность	Продолжительный бег до 10 мин	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9

101		Т.Б Бег 2000 м б/у времени. Игры на местности «Борьба за флаг»	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет бега 1000 м б/у времени.	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.6-4.9
102		Т.Б Подвижные игры на местности.	Комплексный	Т.Б Бег, прыжки, подвижные игры на местности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры	1.1-1.3 2.1-2.7 3.1-3.8 4.1-4.4, 4.-14.9

