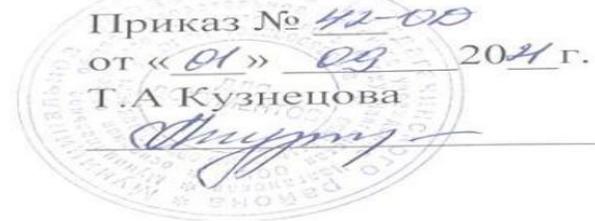


Муниципальное образовательное казенное учреждение  
Чалганская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено  
На МС школы  
Протокол № 1  
От «30» 08 2021 г.  
Руководитель МС  
И.А Тетюхина



Утверждаю  
Директор МОКУ  
Чалганской ООШ  
Приказ № 42-09  
от «01» 09 2021 г.  
Т.А Кузнецова



Физической культуре

**5-9 класс**

Программу составил: В.В. Бартнев (Ф.И.О. учителя)  
Квалификация учитель физической культуры  
Высшая категория  
Педагогический стаж – 31 год

С.Чалганы  
2021г.

## Планируемые результаты изучения курса

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

*В области нравственной культуры:* - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры:* - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики:* - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры:* - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:* - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### *В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

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

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

### ***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры:*- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры:*- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### ***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (5–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		V	VII	VIII - IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	50	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	12	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	12	18
1.4	Легкая атлетика	21	14	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	12	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	18	27
2.1	Баскетбол	27	18	27
	Итого	102	68	102

**Содержание учебного курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## **1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7–8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

## **1.5. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 класс

		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								п л а н	ф а к т
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>									
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)									
1	1	Высокий старт, бег с ускорением Встречная эстафета.	Изучение нового материала	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ) Эффективно сотрудничать со сверстниками .Оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Комплекс 1	2.09	
2	2	Высокий старт), бег с ускорением. Круговая эстафета.	Совершенствование	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ) Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 1	4.09	
3	3	Высокий старт , бег по дистанции. Встречная эстафета	Совершенствование	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ) Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом	Текущий	Комплекс 1	5.09	

		1	2	3	4	5	6	7	8
4	4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование, Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом	Текущий	Комплекс 1	9.09	
5	5	Бег на результат (60 м). Возможностей. Подвижная игра	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) потребность в общении с учителем .умение слушать и вступить в диалог.	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с «4» – 10,8с. «3» – 11,4с д.: «5» – 10,4 с. «4» – 10,9 с «3» – 11,6 с.	Комплекс 1	11.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)									
6	6	Обучение отталкивания в прыжке. Метание малого мяча	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 1	12.09	

		1	2	3	4	5	6	7	8
7	7	Обучение подбора разбега. Метание малого мяча	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Проявлять упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс 1	16.09	
8	8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 1	18.09	
9	9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Управлять своими эмоциями. Взаимодействовать друг с другом.	Оценка техники и выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	19.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)									
10	10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	: бегать на дистанцию 1000 м. Преодолевать себя для достижения поставленной цели.	Текущий	Комплекс 1	23.09	
11	11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м на результат. Преодолевать себя. основы знания органов ссс	Текущий	Комплекс 1	25.09	

		1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)							
12	1	Равномерный бег (10 мин) Подвижные игры	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремление преодолеть себя основы знаний ссс	Текущ ий	Компл екс 1	26.09	
13	2	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремление преодолеть себя .Трудолюбие и упорство.	Текущ ий	Компл екс 1	30.09	
14	3	Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) трудолюбие и упорство. Взаимно контролировать действия друг друга.	Текущ ий	Компл екс 1	2.10	
15	4	Равномерный бег (15 мин). Подвижные игры	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимно контролировать действия друг друга	Текущ ий	Компл екс 1	3.10	
16	5	Равномерный бег (15 мин). Подвижные игры	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимно контролировать действия друг друга. Стремление преодолеть себя.	Текущ ий		7.10	
17	6	Равномерный бег (15 мин). Подвижные игры	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве	Текущ ий	Компл екс 1	9.10	

		1	2	3	4	5	6	7	8
18	7	Равномерный бег (17 мин). Подвижные игры	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Совершенствовать свои результаты	Текущий	Комплекс 1	10.10	
19	8	Равномерный бег (17 мин). Подвижные игры	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимодействовать друг с другом.	Текущий	Комплекс 1	14.10	
20	9	Бег по пересеченной местности (2 км)	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Знание основы ссс	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1	16.10	

### Гимнастика (18 ч)

#### Висы. Строевые упражнения (6 ч)

21	1	Перестроение. Вис. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Основы гражданской идентичности личности в форме осознания « я « как гражданин России.	Текущий	Комплекс 2	17.10	
22	2	Перестроение. Вис. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения ..Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Комплекс 2	21.10	

		1	2	3	4	5	6	7	8
23	3	Перестроение. Вис. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий	Комплекс 2	24.10	
24	4	Перестроение. Вис. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплину и трудолюбие. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 2	28.10.	
25	5	Перестроение. Вис. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении поставленных целей. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 2	30.10	
26	6	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Контролировать учебные действия. Проявлять упорство в достижении цели.	Оценка выполнения. Подтягивания в висе: м. «5» – 6 р. «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д. «5» – 19р. «4» – 14р. «3» – 4 р.	Комплекс 2	31.10	

		1	2	3	4	5	6	7	8
		Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)							
27	7	Перестроение Вскок в упор присев. Соскок	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила техники безопасности.	Текущий	Комплекс 2	11.1	
28	8	Перестроение Вскок в упор присев. Соскок	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Правила техники безопасности. Проявлять упорство в достижении цели. знать правила игры.	Текущий	Комплекс 2	13.1 1- 14.1 1	
29	9	Перестроение. Прыжок ноги врозь	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю. Правила техники безопасности. Потребность общения с учителем.	Текущий		18.1 1	

		1	2	3	4	5	6	7	8
30	10	Перестроение. Прыжок ноги врозь	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 2	20.11	
31	11	Перестроение. Прыжок ноги врозь	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 2	21.11	
32	12	Перестроение. Прыжок ноги врозь	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. Взаимодействие в группах.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	25.11	
Акробатика (6 ч)									
33	13	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 2	27.11	
34	14	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 2	28.11	

		1	2	3	4	5	6	7	8
35	15	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 2	2.12	
36	16	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках .Волевая саморегуляция в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 2	4.12	
37	17	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. потребность в общении с учителем и сверстниками. Слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 2	5.12	
38	18	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правила поведения и техники безопасности на гимнастике..	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	9.12	
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>									
<b>Волейбол (18 ч)</b>									
39	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Проявлять быстроту и ловкость во время спорт.игр .Осваивать технические действия основ спорт.игр.	Текущий	Комплекс 3	11.12	

		1	2	3	4	5	6	7	8
40	2	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия . Осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками.. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения.	Текущий	Комплекс 3	12.12	
41	3	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Осваивать технические действия.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3	16.12	
42	4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Осваивать технические действия.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		18.12	
43	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ своей деятельности в сравнении с классификацией..	Текущий	Комплекс 3	19.12	

		1	2	3	4	5	6	7	8
44	6	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. анализ своей деятельности, сравнение, классификация.	Текущий	Комплекс 3	23.1 2	
45	7	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. анализ своей деятельности, сравнение, классификация.	Текущий	Комплекс 3	25.1 2	
46	8	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Действия постановки и решения проблемы.	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	26.1 2	
47	9	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 3	30.1 2	
48	10	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 3		
49	11	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать правило судейства.	Текущий	Комплекс 3	9.01	
50	12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать правило судейства.	Текущий	Комплекс 3	13.0 1	

		1	2	3	4	5	6	7	8
51	13	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.	Оценка техник и приема мяча снизу двумя руками	Комплексы 3	15.01	
52	14	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Комплексный			Текущий	Комплексы 3	16.01	
53	15	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Комплексный			Текущий	Комплексы 3	20.01	
54	16	Прием мяча. Нижняя прямая подача	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Осознание ответственности человека за общее благополучие.	Оценка техник и нижней прямой подачи	Комплексы 3	22.01	
55	17	Прием мяча. Нижняя прямая подача	Комплексный			Комплексы 3	23.01		
56	18	Прием мяча. Нижняя прямая подача	Комплексный			Комплексы 3	27.01		
<b>Баскетбол (27 ч)</b>									
57	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Текущий	Комплексы 3	29.01	

58	2	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплексы 3	30.0 13.0 2	
59	3	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. способность к самооценке.	Текущий	Комплексы 3	5.02	
60	4	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплексы 3	6.02	
61	5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплексы 3	10.0 2	

		1	2	3	4	5	6	7	8
62	6	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. применять знания о судействе на практике. анализ своей деятельности.	Текущий	Комплекс 3	13.0 2	
63	7	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	14.0 2	
64	8	Бросок двумя руками от головы с места	Комплексный	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Оценка техники ведения мяча на месте		17.0 2	
65	9	Бросок двумя руками снизу в движении	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3	19.0 2	
66	10	Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.			20.0 2	
67	11	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование социальной роли ученика.	Текущий	Комплекс 3	26.0 2	

		1	2	3	4	5	6	7	8
68	12	Игра в мини-баскетбол	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Правила судейства.			27.0 2	
69	13	Игра в мини-баскетбол	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3	2.05	
70	14	. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 3	4.03	
71	15	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Правила судейства игр.	Текущий	Комплекс 3	5.03	
72	16	Позиционное нападение через скрестный выход.	Комплексы			Оценка техники броска снизу в движении		11.0 3	
73	17	Игра в мини-баскетбол	Комплексы			Текущий		12.0 3	

		1	2	3	4	5	6	7	8
74	18	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	Текущий	Комплексы 3	16.03	
75	19	. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в быстроизменяющихся условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплексы 3	18.03	
76	20	Нападение быстрым прорывом.	Совершенствования					19.03	
77	21	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Стремиться превозмочь себя. Взаимодействовать в команде.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплексы 3	1.04	
78	22	Бросок двумя руками от головы в движении.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплексы 3	2.04	
79	23	Бросок двумя руками от головы в движении.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка	Комплексы 3	6.04	

		1	2	3	4	5	6	7	8
80	24	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Комплексный	двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	выполнять правильно технические действия в игре. Плодотворно взаимодействовать со сверстниками и педагогом. Основы знаний о ЧСС и дыхательной системы.	техники броска одной рукой от плеча в движении		8.04	
81	25	Нападение быстрым прорывом.	Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				9.04	
82	26	Игра в мини-баскетбол	Комплексный					13.04	
83	27	Игра в мини-баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 3	15.04	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)									
84	10	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	16.04	
85	11	Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 4	20.04	

		1	2	3	4	5	6	7	8
86	12	Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). преодолевать себя. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	22.04	
87	13	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	23.04	
88	14	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору.	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 4	27.04	
89	15	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 4	29.04	
90	16	Равномерный бег (18 мин). Бег по разному грунту	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	30.04	
91	17	Равномерный бег (18 мин). Бег по разному грунту	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	6.05	

		1	2	3	4	5	6	7	8
92	18	Бег 2 км без учета времени	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). выбор эффективных способов решения игровых ситуаций.	Бег 2 км без учета времени	Компл екс 4	7.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>									
Бег на средние дистанции (2 ч)									
93	12	Бег в равномерном темпе	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м. основы знаний о ЧСС.	Текущий	Компл екс 4	13.0 5	
94	13	Бег в равномерном темпе	Совершенствования		бегать на дистанцию 1000 м (на результат). основы знаний о ЧСС.			14.0 5	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)									
95	14	Высокий старт . Встречная эстафета.	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 4	18.0 5	
96	15	Высокий старт . Встречная эстафета.	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 4		
97	16	Высокий старт (бег с ускорением)	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта .правила судейства соревнований.	Текущий	Компл екс 4	20.0 5	

		1	2	3	4	5	6	7	8	
				Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Применение их на практике.					
98	17	Специальные беговые упражнения. Р	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Правила судейства и применение ее.	Текущий	Компл екс 4	21.0 5		
99	18	Бег на результат ( <i>60 м</i> ).	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Компл екс 4	25.0 5		
		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)								
100	19	Прыжок в высоту способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> )	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Волевая саморегуляция способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Компл екс 4	27.0 5		

		1	2	3	4	5	6	7	8
101	20	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей.	Текущий	Комплекс 4		
102	21	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 4	28.05	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 класс

		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								п л а н	ф а к т
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>									
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)									
1	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м). Поведение и Т.Б. на уроке. Активно включаться в общение с учителем.	Текущий	Комплекс 1	2.09	
2	2	Высокий старт. ). Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м) .Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Вести дискуссию.	Текущий	Комплекс 1	4.09	
3	3	Высокий старт. Финиширование.	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). Учебно познавательный интерес и способ решения поставленных задач.	Текущий	Комплекс 1	9.09	

4	4	Бег на результат (60 м).	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). Основы знания ссс. Эффективно сотрудничать со сверстниками.	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	Компл екс 1	11.0 9	
<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч)</b>									
5	5	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и ступать в диалог.	Текущий	Компл екс 1	12.0 9	
6	6	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Компл екс 1	16.0 9	
7	7	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Формировать потребность к ЗОЖ. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Компл екс 1	19.0 9	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)									

<b>8</b>	1	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин) преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной цели.	Текущий	Комплекс 1	26.09	
<b>9</b>	2	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Анализ своей деятельности; сравнения ;классификация.	Текущий	Комплекс 1	30.09	
<b>10</b>	3	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Принимать адекватные решения. Формировать положительное отношение к учению.	Текущий	Комплекс 1	2.10	
<b>11</b>	4	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин) Принимать адекватное решение. Осваивать универсальные умения.	Текущий	Комплекс 1	3.10	
<b>12</b>	5	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Выбатывать выносливость. Помогать друг другу.	Текущий	Комплекс 1	10.10	
<b>13</b>	6	Бег (2000 м).	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	бегать в равномерном темпе (20 мин) Выбатывать выносливость. Помогать друг другу.	Без учета времени	Комплекс 1	14.10	

## Гимнастика (12 ч)

### Висы. Строевые упражнения (4 ч)

<b>14</b>	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	Разучивание нового материала	Выполнение команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Текущий	Компл екс 2	16.1 0	
<b>15</b>	2	Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствование	Выполнение команд «Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданин России.	Текущий	Компл екс 2		
<b>16</b>	3	Подъем переворотом в упор. Подтягивания в висе.	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Согласованные действия с поведением партнеров. Контроль ..коррекция.	Текущий	Компл екс 2	23.1 0	
<b>17</b>	4	Выполнение комбинации упражнений. Подтягивания	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Способность осуществлять коммуникативную	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.;	Компл екс 2	28.1 0	

					деятельность.	д.: 19–15–8 р.			
<b>Опорный прыжок (4 ч)</b>									
<b>18</b>	5	Опорный прыжок «согнув ноги»	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция .Оценивать игровые ситуации.	Текущий	Компл екс 2	30.1 0	
<b>19</b>	6	Опорный прыжок способом «ноги врозь»	Совершенствование						
<b>20</b>	7	Опорный прыжок	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок. Согласованно выполнять совместную деятельность.	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Компл екс 2	13.1 1	
<b>21</b>	8	Выполнение опорного прыжка.	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	опорного прыжка	Оценка техники выполнения	Компл екс 2	14.1 1	
<b>Акробатика. Лазание (4 ч)</b>									
<b>22</b>	9	Кувырок вперед. Лазание по канату.	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Контролировать учебные действия Аргументировать собственные ошибки..	Текущий	Компл екс 2	18.1 1	
<b>23</b>	10	Кувырок назад в полушпагат .Лазание по канату.	Совершенствование						

24	11	«Мост» из положения стоя без помощи	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2	25.11	
25	12	Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад.	Учетный	Эстафеты. Развитие силовых способностей	Волевая саморегуляция. Анализировать результаты двигательной активности и фиксировать ее результаты.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3)		28.11	

### Спортивные игры (30 ч)

#### Волейбол (12 ч)

26	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам. Осуществлять продуктивное взаимодействие.	Текущий	Комплекс 3	2.11	
27	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках				4.12	
28	3	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3	9.12	
29	4	Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование					11.12	

30	5	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Строить свои взаимоотношения друг с другом. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3	16.12	
31	6	Игра по упрощенным правилам.	Комплексный			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		18.12	
32	7	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	играть в волейбол по упрощенным правилам .Осваивать технические действия.	Текущий	Комплекс 3	19.12	
33	8	Прием мяча снизу двумя руками . Нижняя прямая подача мяча.	Совершенство					23.12	
34	9	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам .Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками..	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3	25.12	
35	10	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенство					Текущий	26.12
36	11	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ).	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение лично значимых результатов в совершенстве.	Текущий	Комплекс 3	30.12	
37	12	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ).	Совершенство					9.01	

Баскетбол (18 ч)

<b>38</b>	1	Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий.	Текущий	Компл екс 3	16.0 1		
<b>39</b>	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	Комбинированный						20.0 1	
<b>40</b>	3	. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока	Комбинированный							22.0 1
<b>41</b>	4	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выбор эффективных способов решения игровых действий .Взаимодействовать друг с другом.	Текущий	Компл екс 3	23.0 1		
<b>42</b>	5	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Быть полезным обществу. Стремление выполнить социально значимую деятельность..	Текущий	Компл екс 3	27.0 1		

				позиций. Развитие координационных способностей					
43	6	. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Введение мяча в движение со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применение правил судейства. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3	30.01	
44	7	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Контролировать учебные действия. Взаимодействие друг с другом.	Текущий	Комплекс 3	.502	
45	8	Бросок мяча двумя руками от головы с места	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам ..Согласованно выполнять совместную деятельность. Согласованные действия с партнерами.	Текущий	Комплекс 3	6.02	
46	9	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с партнерами. Осваивать двигательные	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с	Комплекс 3	13.02	

				сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия.	сопротивление м			
47	10	. Передача мяча в тройках со сменой места.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения друг с другом.	Текущий	Комплекс 3	20.02	
48	11	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать друг с другом.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3	27.02	
49	12	Бросок мяча в движении одной	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействие в команде при игре. Согласованные действия с партнером.	Текущий	Комплекс 3	5.03	
50	13	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выделение и формирование учебной цели. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3	11.03	

51	14	Штрафной бросок. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных и учебных целях.	Текущий	Комплекс 3	13.03	
52	15	Сочетание приемов передвижений и броска.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с поведением партнеров ; контроль, коррекция.	Текущий	Комплекс 3	16.03	
53	16	Штрафной бросок.	Комбинированный	Штрафной бросок. Игровые задания (3 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники штрафного броска		18.03	
54	17	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	1.04	
55	18	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей				2.04	

### Кроссовая подготовка (6 ч)

#### Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)

56	7	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	6.04	
----	---	--	-----------------	---	---	---------	------------	------	--

<b>57</b>	8	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4	8.04	
<b>58</b>	9	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. Основы знаний о ССС и дыхании.	Текущий	Комплекс 4	13.04	
<b>59</b>	10	Бег. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). формирование социальной роли ученика.	Текущий	Комплекс 4	15.04	
<b>60</b>	11	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенство	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	бегать в равномерном темпе (20 мин). волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4	20.04	
<b>61</b>	12	Бег (2000 м).	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	бегать в равномерном темпе (20 мин). стремиться превозмочь себя.	Без учета времени	Комплекс 4	6.05	

**Легкая атлетика (7 ч)**

Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)

<b>62</b>	8	Челночный бег. Высокий старт.	Комбинированный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м). мобилизация собственных сил, стремление превозмочь себя.	Текущий	Комплекс 4	7.05	
<b>63</b>	9	Высокий старт Эстафеты.	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м). применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.	Текущий	Комплекс 4	13.05	
<b>64</b>	10	Высокий старт Финиширование.	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м). осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками.	Текущий	Комплекс 4	15.05	
<b>65</b>	11	Бег на результат (60 м).	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	Комплекс 4	18.05	
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)</b>									
<b>66</b>	12	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4	20.05	
<b>67</b>	13	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4	25.05	

68	14	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция.	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; д.: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	Комплексы 4	28.05	
----	----	--------------------------------	-----------------	---	--	---	-------------	-------	--

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8-9 класс

		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								п л а н	ф а к т
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>									
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)									
1	1	Низкий старт. Стартовый разгон.	Вводный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Активно включаться в общение с учителем. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий	Компл екс 1		
2	2	Низкий старт. Бег по дистанции Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Подбор одежды для занятий. эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Компл екс 1		
3	3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли.	Текущий	Компл екс 1		

4	4	Низкий старт . Финиширование.	Совершенство вания	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Компл екс 1		
5	5	Финиширование. Эстафетный бег.	Совершенство вания	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Основы знаний о работе органов дыхания и ссс.	Текущий	Компл екс 1		
6	6	Бег на результат (60 м).	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Компл екс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)									
7	7	Прыжок в длину. Подбор разбега. Метание теннисного мяча.	Комбини рованный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результатов.	Текущий	Компл екс 1		

<b>8</b>	8	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Учебно-познавательный интерес и способом решения поставленных задач.	Текущий	Комплексы 1		
<b>9</b>	9	Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Понятие-короткая дистанция. Знание техники бега на скорость, на выносливость.	Текущий	Комплексы 1		
<b>10</b>	10	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Знание техники бега на скорость и на выносливость.	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплексы 1		
<b>Бег на средние дистанции (2 ч)</b>									
<b>11</b>	11	Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Правила соревнований. Развитие выносливости	пробежать дистанцию 1500 (2000) м. Техника бега на выносливость. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Текущий	Комплексы 1		
<b>12</b>	12	Специальные беговые упражнения.	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>									
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)									

<b>13</b>	1	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Текущий	Комплекс 1		
<b>14</b>	2	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин). Основы знаний о работе органов дыхания и ссс.	Текущий	Комплекс 1		
<b>15</b>	3	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин). Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить общий язык и общие интересы.	Текущий	Комплекс 1		
<b>16</b>	4	Бег. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе(20 мин). Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 1		
<b>17</b>	5	Бег. Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание.	Совершенствования						
<b>18</b>	6	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 1		
<b>19</b>	7	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования						

20	8	Бег. Преодоление вертикальных препятствий .	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин). Пробегать в равномерном темпе. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей..	Текущий	Комплекс 1		
21	9	Бег (3 км).	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>									
Висы. Строевые упражнения (6 ч)									
22	1	Подъем переворотом в упор толчком	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Основы гражданской идентичности, личности в форме осознания как гражданина России.	Текущий	Комплекс 2		
23	2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Знать правила и правила поведения и т.б. на уроке .Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 2		
24	3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	выполнять строевые	Текущий	Комплекс 2		
25	4	Подъем	Совершенство	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	выполнять строевые	Текущий	Комплекс 2		29,10

		переворотом	вования	направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	упражнения; комбинацию на перекладине. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		екс 2		
26	5	Подъем переворотом	Совершенствования	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
27	6	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Выполнять упр. на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утр. зар.	М.: 9–7–5 р.; д.: 17–15–8 р.	Компл екс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)									
28	7	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и боком с поворотом на 90°.	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Компл екс 2		
29	8	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и боком с поворотом на 90°.	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правила общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Текущий	Компл екс 2		

30	9	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и боком с поворотом на 90°.	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Контролировать учебные действия. Аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2		
31	10	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и боком с поворотом на 90°.	Совершенствования						
32	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» и боком с поворотом на 90°.	Совершенствования						
33	12	Опорный прыжок .	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство.	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика, лазание (6 ч)									
34	13	Кувырок назад, лазание по канату	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных уч. заданиях и ситуациях.	Текущий	Комплекс 2		
35	14	Кувырок назад, лазание по канату	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	выполнять комбинации из разученных	Текущий	Комплекс 2		

				ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	элементов. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.				
<b>36</b>	15	Кувырок назад, лазание по канату	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинации из разученных элементов. потребность в общении с учителем и сверстниками. Уметь слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 2		
<b>37</b>	16	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов. Контролировать уч. действия. Комментировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2		
<b>38</b>	17	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2		
<b>39</b>	18	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Учетный		Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>									
Волейбол (18 ч)									
<b>40</b>	1	. Передача мяча над собой.	Освоение нового	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3		

		Нижняя прямая подача.	материала	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	правилам; выполнять технические действия в игре. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить с ними общие интересы. Знать правила спорт. игры.				
41	2	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Предупреждение травматизма при выполнении физ.упр.	Текущий	Комплекс 3		
42	3	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		Комплекс 3	
43	4	Передача мяча над собой через сетку.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Выполнять совместную деятельность..Распределять роли.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		
44	5	Передача мяча над собой через сетку.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упр. правилам; выполнять .Характерис	Текущий	Комплекс 3		
45	6	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных					

<b>46</b>	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Совершенство вания	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	тика основных физических качеств. Быстрота, ловкость, координация. технические действия в игре. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Знать правила.				
<b>47</b>	8	Игра по упрощенным правилам	Совершенство вания						
<b>48</b>	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		
<b>49</b>	10	Игра по упрощенным правилам	Совершенство вания						
<b>50</b>	11	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Взаимно контролировать действия друг друга. Уметь договариваться.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3		
<b>51</b>	12	Нападающий удар после передачи.	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Связь физических качеств с физическим развитием.	Текущий	Комплекс 3		
<b>52</b>	13	Нападающий удар после передачи.	Совершенство вания	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.					
<b>53</b>	14	Игра по упрощенным правилам	Совершенство вания	Игра по упрощенным правилам					

<b>54</b>	15	Передача мяча в тройках после перемещения.	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом т.б.	Текущий	Комплекс 3		
<b>55</b>	16	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования						
<b>56</b>	17	Нападающий удар в тройках через сетку.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Основы знаний о работе органов дыхания и ссс.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3		
<b>57</b>	18	Нападающий удар в тройках через сетку.	Совершенствования						

**Баскетбол (27 ч)**

<b>58</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Текущий	Комплекс 3		
<b>59</b>	2	Бросок двумя руками от головы с места.	Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
<b>60</b>	3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли.	Текущий	Комплекс 3		
<b>61</b>	4	Бросок двумя руками от головы	Комбинированный						

		с места.		Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие						
62	5	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Комбинированный							
63	6	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	Текущий	Комплекс 3			
64	7	Личная защита.	Комбинированный							
65	8	Учебная игра.	Комбинированный							
66	9	Сочетание приемов ведения и броска мяча.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
67	10	Сочетание приемов ведения и броска мяча.	Комбинированный							
68	11	Сочетание приемов ведения и броска мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным .Знать правила. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	Текущий	Комплекс 3			

<b>69</b>	12	Сочетание приемов ведения и броска мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Активно включаться со сверстниками в общение.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3			
<b>70</b>	13	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Активно включаться в общение со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3			
<b>71</b>	14	Сочетание приемов ведения и броска мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей						
<b>72</b>	<b>15</b>	Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
<b>73</b>	16	Штрафной бросок.	Комбинированный	Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев.					
<b>74</b>	17	Штрафной бросок.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 3			
<b>75</b>	18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Комбинированный	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Умение слушать и вступать в диалог.					
<b>76</b>	19	Сочетание приемов ведения и броска мяча. Учебная игра.	Комбинированный							

77	20	Позиционное нападение со сменой места.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Самостоятельно оценивать свои действия. Содержательно обосновывать правильность или ошибочный результат.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
78	21	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Характеристика основных физических качеств. Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
79	22	Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Правила спортивной игры.	Текущий	Комплекс 3		
80	23	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Оценивать свои	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		

				Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.				
<b>81</b>	24	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Правила судейства.	Текущий	Комплекс 3		
<b>82</b>	25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. потребность в общении с учителем. правила судейства.				
<b>83</b>	26		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. потребность в общении с учителем. правила судейства.	Текущий	Комплекс 3		
<b>84</b>	27	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. потребность в общении с учителем. правила судейства.				
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)									
<b>85</b>	10	Бег . Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе(20мин).Контролировать режимы физической нагрузки. Волевая саморегуляция.	Текущий	Комплекс 4		
<b>86</b>	11	Бег . Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	бегать в равномерном темпе(20 мин). Контролировать режим	Текущий	Комплекс 4		

<b>87</b>	12	Бег . Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствования	Развитие выносливости	физ. нагрузки. Волевая саморегуляция.				
<b>88</b>	13	Бег. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин)Волевая саморегуляция. Основы органов дыхания и ссс.	Текущий	Комплекс 4		
<b>89</b>	14	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе(20 мин).Знание техники бега на выносливость.	Текущий	Комплекс 4		
<b>90</b>	15	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин).знание техники бега на выносливость. Основы знаний органов ссс.	Текущий	Комплекс 4		
<b>91</b>	16	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования						
<b>92</b>	17	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(20 мин).Знание техники бега на выносливость. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 4		
<b>93</b>	18	Бег (3 км).	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе(20 мин). Самоанализ и самоконтроль результата.	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4		

**Легкая атлетика(9 ч)**

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)

<b>94</b>	13	Низкий старт .Стартовый разгон. Эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знание техники бега на скорость. Основы знаний чсс и ссс.	Текущий	Комплекс 4		
<b>95</b>	14	Низкий старт. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий	Комплекс 4		
<b>96</b>	15	Низкий старт Финиширование.	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Анализировать результаты двигательной активности. техника бега.	Текущий	Комплекс 4		
<b>97</b>	16	Низкий старт Финиширование.	Комбинированный						
<b>98</b>	17	Бег на результат (60 м).	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Комплекс 4		
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)</b>									
<b>99</b>	18	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4		

				легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Умение структурировать знания.					
1 0 0	19	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40–35–31 м; д.: 35–30–28 м	Комплекс 4			
1 0 1	20	Метание мяча (150 г) на дальность.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность			Комплекс 4		
1 0 2	21	Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность			Комплекс 4		