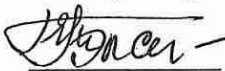


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1 г.Окуловка»

РАССМОТРЕНО на Педагогическом совете Протокол №1 от <u>30.08.</u> 2018г	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР  Е.М.Быстрова « <u>30</u> » <u>08</u> 2018 год	УТВЕРЖДАЮ Приказ №164 от 31.08.2018г Директор МАОУ СШ №1 г.Окуловка  В.Н.Чумакова
--	--	--

Рабочая программа

по Русскому
языку
5-9 класс

Учитель

Миронов В.А.
Мамонтова О.А.
Григорьев А.В.
Тарасова А.В.

г. Окуловка
2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. –Москва; «Просвещение», 2016 г., соответствует базисному учебному плану МАОУ «СШ №1», принятому 29 августа 2016года.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы часы раздела «Плавание» –распределены по другим разделам программы. Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на перекладине и шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- Проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

-проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

-формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

-сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

-проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области **познавательной культуры**:

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

В области **нравственной культуры**:

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

В области **трудовой культуры**:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области **коммуникативной культуры**:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование УУД по физической культуре

Название предмета. Формируемые УУД Предметные действия. Физическая культура. Формирование личностных универсальных действий:

Освоение способов двигательной деятельности.

- основа общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, в готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути ее достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнера и внесение необходимых коррективов

Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта). Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Тематическое планирование.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока				
III	Физическое совершенствование	В процессе урока				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с	В режиме учебного дня и учебной недели				

	<i>общеразвивающей направленностью</i>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч
2.2	Легкая атлетика	20ч	20ч	20ч	20ч	20ч
2.3	Спортивные игры:	30ч	30ч	30ч	30ч	30ч
2.3.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.3.2	Волейбол	20	20	20	20	20
2.3.3	Лыжная подготовка	10	10	10	10	8
Всего:		70ч	70ч	70ч	70ч	68ч

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
-

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
І четверть						
Легкая атлетика (10 часов)						
1 (1)	03.09	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток
2 (2)	06.09	Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Высокий старт	Стартовые флажки, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
3 (3)	10.09	Бег 60м. с высокого старта Зачет	Скоростной бег до 40 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин Соревнования в беге на 60 м с высокого старта.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Оценка бега (60 м)	
4 (4)	13.09	Беговые упражнения. Спринтер-ский бег	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 1000 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты		Свисток

5 (5)	17.09	Бросок набивного мяча	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка
----------	-------	--------------------------	---	---	--	--

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				развития силы		
6 (6)	20.09	Техника метания мяча на дальность	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Набивные мячи, свисток
7 (7)	24.09	Метание малого мяча	Метания малого мяча на дальность. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Текущий метание на дальность.	Набивные мячи, мишень, кегли, свисток
8 (8)	27.09	Прыжковые упражнения.	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Свисток, дорожка разметочная для

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		Прыжок в длину	прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		прыжков в длину с места, рулетка измерительная
9 (9)	01.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки
10 (10)	04.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
Баскетбол (10 часов)						
11	08.10	Баскетбол как	История возникновения	Характеризуют баскетбол как популярную		Баскетбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(1)		спортивная игра. Стойка игрока	баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		мяч, свисток
12 (2)	11.10	Баскетбол. Стойка игрока, перемещения	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на развитие силы. Эстафета	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
13 (3)	15.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
14 (4)	18.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
15 (5)	22.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
16 (6)	25.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
2 четверть						
17 (7)	06.11	Баскетбол. Ведение мяча Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
18 (8)	08.11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1			
19 (9)	13.11	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
20 (10)	15.11	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику	Контроль техники выполнения ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	и управляют своими эмоциями		

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

21 (1)	20.11	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
22 (2)	22.11	Организующие команды и	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают		Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		приемы. Висы	дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
23 (3)	27.11	Организующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
24 (4)	29.11	Организующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения висов	Свисток, перекладина
25 (5)	04.12	Акробатические упражнения. Перекаты	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
26 (6)	06.12	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		Свисток, гимнастические маты

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
27 (7)	11.12	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Зачет.	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад	Свисток, гимнастические маты
28 (8)	13.12	Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
29 (9)	18.12	Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел,
30 (10)	20.12	Опорный прыжок. Зачет.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитии силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
Лыжные подготовка (10 час)						
31 (1)	25.12	История лыжного спорта. . Правила техники безопасности.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки
32 (2)	27.12	Попеременный двухшажныйи одновременный бесшажныйходы	Попеременный двухшажныйи одновременный бесшажныйходы. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
III четверть						
33 (3)	10.01	Попеременный двухшажный х и одновременный бесшажный ходы	Попеременный двухшажныйи одновременный бесшажныйходы. Передвижение на лыжах с	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
34 (4)	15.01	Попеременный двухшажный одновременный бесшажныйходы	Попеременный двухшажный одновременный бесшажныйходы. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техники выполнения попеременног о двухшажного и одновременн ого бесшажногох ода	Лыжи, палки, ботинки
35 (5)	17.01	Подъем «полуёлочкой»	Освоение техники подъема «полуёлочкой». Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				лыжах в организации активного отдыха		
36 (6)	22.01	Подъем «полуёлочкой»	Освоение техники подъема «полуёлочкой». Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
37 (7)	24.01	Подъем «полуёлочкой»	Освоение техники подъема «полуёлочкой». Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Контроль техники подъема «полуёлочкой »	Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
38 (8)	29.01	«Торможение «плугом». Повороты переступанием	Освоение техники торможения «плугом» и повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
39 (9)	31.01	«Торможение «плугом». Повороты переступанием	Торможение «плугом» и повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
40 (10)	05.02	«Торможение «плугом». Повороты переступанием	Торможение «плугом» и повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Контроль техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступание м	Лыжи, палки, ботинки
Волейбол (20 часов)						
41 (1)	07.02	Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
42 (2)	12.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры: «Воробы – вороны», «Мяч среднему	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
43 (3)	14.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
44 (4)	19.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Подвижная игра «Пасовка волейболистов	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
45 (5)	21.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху	Волейбольный мяч, свисток
46 (6)	26.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
47 (7)	28.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
48 (8)	05.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
49 (9)	07.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
50 (10)	12.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
51 (11)	14.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
52 (12)	19.03 21.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
IV четверть						
53 (13)	02.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
54 (14)	04.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
55 (15)	09.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации:	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			прыжки в заданном ритме			
56 (16)	11.04	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
57 (17)	16.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
58 (18)	18.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		подбрасывания мяча партнером		игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
59 (19)	23.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
60 (20)	25.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники прямого нападающего удара	Волейбольный мяч, свисток
Легкая атлетика (10 часов)						
61 (11)	30.04	Беговые упражнения. Старты из разных	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		положений		освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		
62 (12)	02.05	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка бега (60 м)	Свисток
63 (13)	07.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, секундомер
64 (14)	14.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Преодоление вертикальных	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Свисток, секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			препятствий 12 мин. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	упражнений, соблюдают правила безопасности		
65 (15)	16.05	Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге по пересеченной местности (1 км)	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка бега (1000 м)	Свисток
66 (160)	21.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
67 (170)	23.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
68 (18)	28.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
69 (19)	30.05	Прыжковые упражнения	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту
70 (20)	04.06	Прыжковые упражнения	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	Оценка прыжка в высоту	Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
I четверть						
Легкая атлетика (10 часов)						
		Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности		
1 (1)	06.09	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.		Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			дневника самоконтроля	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
2 (2)	07.09	Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Контроль техники выполнения высокого старта	Стартовые флажки, свисток, секундомер
3 (3)	13.09	Беговые упражнения. Высокий старт	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Оценка скорости бега (60 м)	Стартовые флажки, свисток, секундомер
4 (4)	14.09	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Оценка бега (1000 м)	Стартовые флажки, свисток, секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости		
5 (5)	20.09	Метание мяча.	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка
6 (6)	21.09	Метание мяча.	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Набивные мячи, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
7 (7)	27.09	Метание малого мяча	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Контроль техники выполнения метания теннисного мяча	Набивные мячи, мишень, кегли, свисток
8 (8)	28.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
9 (9)	04.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			полета. Эстафеты с предметами	ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		рулетка измерительная, мячи, скакалки
10 (10)	05.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
Баскетбол (10 часов)						
11 (1)	11.10	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				безопасности		
12 (2)	12.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без и с мячом. Упражнения на развитие силы. Эстафета	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
13 (3)	18.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Баскетбольный мяч, свисток
14 (4)	19.10	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1			
15 (5)	25.10	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
16 (6)	26.10	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание ивыбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола			
II четверть						
17 (7)	08.11	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание ивыбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения Ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток
18	09.11	Баскетбол.	Броски одной и двумя руками с	Описывают технику игровых действий		Баскетбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(8)		Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча	места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола	и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		мяч, свисток
19 (9)	15.11	Баскетбол. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
20 (10)	16.11	Баскетбол. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Контроль техники выполнения бросков	

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)						
21 (1)	22.11	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
22 (2)	23.11	Организующие команды и приемы. Висы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
23 (3)	29.11	Организующие команды и приемы. Висы	В Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения строевых упражнений	Свисток, перекладина
24 (4)	30.11	Организующие команды и приемы. Висы	. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Поднимание прямых ног, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения висов	Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
25 (5)	06.12	Акробатические упражнения.	. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
26 (6)	07.12	Акробатические упражнения.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
27 (7)	13.12	Акробатические упражнения.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Комбинация	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая	Контроль техники выполнения	Свисток, гимнастические маты

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	акробатическ их упражнений	
28 (8)	14.12	Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
29 (9)	20.12	Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
30 (10)	21.12	Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Комбинации упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитии силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техники выполнения опорного прыжка	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
Лыжные гонки (10 час)						
31 (1)	27.12	Передвижение на лыжах	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности		
32 (2)	28.12	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 3,5 км. Самоконтроль за изменением	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			частоты сердечных сокращений	передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
III четверть						
33 (3)	10.01	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 3,5 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
34 (4)	11.01	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы Зачет.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 3,5 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода	Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
35 (5)	17.01	Передвижение на лыжах. Подъем «ёлочкой»	Подъем «ёлочкой» Прохождение дистанции 3,5 км. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
36 (6)	18.01	Передвижение на лыжах. Подъем «ёлочкой»	Подъем «ёлочкой» Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
37 (7)	24.01	Передвижение на лыжах. Подъем «ёлочкой». Зачет.	Подъем «ёлочкой» Прохождение дистанции 3,5 км.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Контроль техники подъёма «ёлочкой»	Лыжи, палки, ботинки
38 (8)	25.01	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 3,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
39 (9)	31.01	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 3,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки
40 (10)	01.02	Торможение и поворот упором. Зачет.	Торможение и поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 3,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Текущий	
Волейбол (20 часов)						
41 (1)	07.02	Волейбол. Стойка	История возникновения волейбола. Правила	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		игрока	безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола	игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
42 (2)	08.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры: «Воробы – вороны», «Мяч среднему	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
43 (3)	14.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
44 (4)	15.02	Волейбол. Передача мяча	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,	Контроль техники	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		двумя руками сверху	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	выполнения стойки и передвижений	
45 (5)	21.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
46 (6)	22.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				и управляют своими эмоциями		
47 (7)	28.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
48 (8)	01.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
49 (9)	07.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
50 (10)	14.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		руками	эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
51 (11)	15.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники приема мяча снизу	Волейбольный мяч, свисток
52 (12)	21.03 22.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				и управляют своими эмоциями		
IV четверть						
53 (13)	04.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
54 (14)	05.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
55 (15)	11.04	Волейбол. Нижняя прямая	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		подача мяча	правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
56 (16)	12.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейбольный мяч, свисток
57 (17)	18.04	Волейбол. Игра по правилам	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			(2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха		
58 (18)	19.04	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
59 (19)	25.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
60 (20)	26.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники прямого нападающего удара	Волейбольный мяч, свисток
Легкая атлетика (10 часов)						
61 (1)	02.05	Прыжок в высоту.	Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток
62 (2)	03.05	Прыжок в высоту.	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток
63	10.05	Прыжок в	Соревнования по прыжкам в	Демонстрируют технику прыжка в высоту	Оценка прыжк	Свисток,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(3)		высоту.	высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	а в высоту	секундомер
64 (4)	16.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, секундомер
65 (5)	17.05	Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км)	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка бега (1500 м)	Свисток
66 (6)	23.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»			Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
67 (7)	24.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки
68 (8)	30.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка прыжка в длину	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
69 (9)	31.05	Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила		Свисток, малые мячи

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			«Перестрелка через сетку»	безопасности		
70 (10)	06.06	Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Контроль метания малого мяча	Свисток, малые мячи

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
I четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
		Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности		Учебная презентация, компьютер, проектор, экран
Легкая атлетика (10 часов)						
1 (1)	03.09	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				безопасности		
2 (2)	06.09	Беговые упражнения. Высокий старт. Зачет.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Выполнения высокого старта	Стартовые флажки, свисток
3 (3)	10.09	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60 м. Зачет.	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Оценка бега (60 м)	Свисток, пульсометр
4 (4)	13.09	Беговые упражнения .бег на средние дистанции.	Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим	Оценка бега (1000 м)	Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			«Защищай мяч»	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости		
5 (5)	17.09	Бросок набивного мяча	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка
6 (6)	20.09	Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Набивные мячи, свисток
7 (7)	24.09	Метание малого мяча. Зачет.	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность. Варианты	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением,	Оценка метания на дальность	Набивные мячи, мишень, кегли, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		
8 (8)	27.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
9 (9)	01.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		
10 (10)	04.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Зачет.	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка прыжка в длину	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
Баскетбол (10 часов)						
11 (1)	08.10	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
12 (2)	11.10	Баскетбол. Стойка игрока и	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		перемещения. Зачет.	боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без и с мячом. Упражнения на развитие силы. Эстафета	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
13 (3)	15.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Баскетбольный мяч, свисток
14 (4)	18.19	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			развитие силы			
15 (5)	22.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
16 (6)	25.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча Зачет	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольный мяч, свисток
II четверть						
17 (7)	05.11	Баскетбол. Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		Бросок	месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
18 (8)	08.11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
19 (9)	12.11	Баскетбол. Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		Броски мяча. Вырывание мяча	месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
20 (10)	15.11	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. Вырывание мяча. Зачет.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения Ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			мини-баскетбола			
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)						
21 (1)	19.11	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
22 (2)	22.11	Организующие команды и приемы. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота на право!», Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, перекладина
23	26.11	Организующие	Выполнение команд «Пол-	Различают строевые команды, четко	Контроль	Свисток,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(3)		команды и приемы. Висы	оборота на право!», Пол-оборота налево!», «Прл шага!», «Полный шаг!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	техники выполнения перестроений	перекладина
24 (4)	29.11	Организуя команды и приемы. Висы. Зачет.	Выполнение команд «Пол-оборота на право!», Пол-оборота налево!», «Прл шага!», «Полный шаг!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения висов	Свисток, перекладина
25	03.12	Акробатические	Мальчики: кувырок вперед в	Описывают технику акробатических		Свисток,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(5)		упражнения.	стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Упражнения на развитие силовых способностей	упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		гимнастические маты
26 (6)	06.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения кувырка. М.	Свисток, гимнастические маты
27 (7)	10.12	Акробатические упражнения. Зачет.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая	Контроль техники выполнения	Свисток, гимнастические маты

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Упражнения на развитие силовых способностей	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению	кувырка. Д.	
28 (8)	13.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
29 (9)	17.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
30 (10)	20.12	Опорный прыжок. Зачет.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
Лыжные гонки (10 час)						
31 (1)	24.12	Передвижение на лыжах	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности		Учебная презентация, компьютер, проектор, экран
32 (2)	27.12	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (4 км).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
III четверть						
33 (3)	10.01	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (4 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
34 (4)	11.01	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
35 (5)	17.01	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Зачет.	Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения одновременно го одношажного хода	Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
36 (6)	18.01	Подъём в гору скользящим шагом	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
37 (7)	24.01	Подъём в гору скользящим шагом	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
38 (8)	25.01	Подъём в гору скользящим	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные	Подъём скользящим	Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		шагом. Зачет.	впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	шагом	
39 (9)	31.01	Повороты на месте махом	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохожде дистанции 4 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
40 (10)	01.02	Повороты на месте махом . Зачет.	Поворот на месте махом. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 4 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Повороты на месте	Лыжи, палки, ботинки
Волейбол (20 часов)						

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
41 (1)	07.02	Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке прпоставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
42 (2)	08.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке прпоставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
43 (3)	14.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Зачет стойка игрока	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке прпоставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
44	15.02	Волейбол.	Передача мяча двумя руками	Описывают технику игровых действий	Контроль	Волейбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(4)		Передача мяча двумя руками сверху	сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	техники выполнения стойки и передвижений	мяч, свисток
45 (5)	21.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
46 (6)	22.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Зачет.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
47 (7)	28.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
48 (8)	01.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
49 (9)	07.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
50	14.03	Волейбол. Прием	Приём мяча снизу двумя	Описывают технику игровых действий		Волейбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(10)		мяча снизу двумя руками	руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		мяч, свисток
51 (11)	15.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Зачет.	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники приёма мяча	Волейбольный мяч, свисток
52 (12)	21.03 22.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
IV четверть						
53 (13)	04.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
54 (14)	05.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
55	11.04	Волейбол.	Нижняя прямая подача мяча	Описывают технику игровых действий		Волейбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(15)		Нижняя прямая подача мяча	с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		мяч, свисток
56 (16)	12.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейбольный мяч, свисток
57 (17)	18.04	Волейбол. Игра по правилам	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке	и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха		
58 (18)	19.04	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
59 (19)	25.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
60 (20)	26.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники прямого нападающего удара	Волейбольный мяч, свисток
Легкая атлетика (10 часов)						
61 (1)	02.05	Прыжок в высоту	Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают фазы прыжка в высоту. Обируют и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток
62 (2)	03.05	Прыжок в высоту	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток
63 (3)	10.05	Прыжок в высоту	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила	Оценка высоты прыжка	Свисток, секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике		
64 (4)	16.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		Свисток, секундомер
65 (5)	17.05	Кроссовый бег. Соревнования	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка скорости бега (1500 м)	Свисток
66 (6)	23.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
67 (7)	24.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи, скакалки
68 (8)	30.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи
69 (9)	31.05	Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила		Свисток, малые мячи

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			«Перестрелка через сетку»	безопасности		
70 (10)	06.05	Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка дальности метания малого мяча с 4–5 шагов разбега	Свисток, малые мячи

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
I четверть						
Легкая атлетика (10 часов)						
1(1) 8в	05.09	Беговые упражнения. Бег на короткие	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают		Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
8г		дистанции	дистанции. Высокий старт. Встречная эстафета. Форма дневника самоконтроля	технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
2(2) 8в 8г	07.09 06.09	Беговые упражнения. Низкий старт	Бег с максимальной скоростью с низкого старта от 70 до 80 м. Встречная эстафета Равномерный бег мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		Стартовые флажки, свисток
3(3) В Г	12.09	Беговые упражнения. Низкий старт. Зачет.	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Оценка бега (60 м)	Секундомер
4(4) В Г	14.09 13.09	Беговые упражнения, бег на средние дистанции.	Техника бега. Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Оценка бега на 1000 м.	Секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты		
5(5) В Г	19.09	Метание малого мяча	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов на лальность . Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		Свисток
6(6) В Г	21.09 20.09	Метание малого мяча	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов на лальность . Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые		Свисток. Секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		
7(7) В Г	26.09	Метание малого мяча. Зачет.	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность . Круговая эстафета.	Соблюдают технику выполнения метания мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы	Оценка дальности метания	Эстафетные палочки, мячи
8(8) В Г	28.09 27.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
9(9) В Г	03.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		мячи
10 (10) В Г	05.10 04.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценк прыжка в длину	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
Баскетбол (10 часов)						
11 (1) В Г	10.10	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
12		Баскетбол.Стойк	Стойка игрока. Перемещение в	Описывают технику игровых действий		Баскетбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(2) В Г	12.10 11.10	а игрока и перемещения. Зачет.	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без и с мячом. Упражнения на развитие силы. Эстафета	и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		мяч, свисток
13 (3) В Г	17.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Баскетбольный мяч, свисток
14 (4) В Г	19.10 18.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			круге). Упражнения на развитие силы	и управляют своими эмоциями		
15 (5) В Г	24.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
16 (6) В Г	26.10 25.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Зачет.	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольный мяч, свисток
2 четверть						
17		Баскетбол.	Ведение мяча в низкой,	Взаимодействуют со сверстниками в		Баскетбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(7) В Г	07.11	Ведение мяча. Бросок	средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровые задания 2 :2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		мяч, свисток
18 (8) В Г	09.11 08.11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Игровые задания 2 :2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
19 (9) В Г	14.11 14.11	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
20 (10) В Г	16.11 15.11	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения Ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола			
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)						
21 (1) В Г	21.11	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
22 (2) В Г	23.11 22.11	Организуемые команды и приемы. Висы	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				исправлении		
23 (3) В Г	28.11	Организующие команды и приемы. Висы	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев на низкой перекладине, подъём переворотом толчком одной и махом другой в упор, подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д). Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения перестроений	Свисток, перекладина
24 (4) В Г	30.11 29.11	Организующие команды и приемы. Висы	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев на низкой перекладине, подъём переворотом толчком одной и махом другой в упор,	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	Контроль техники выполнения висов	Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
25 (5) В Г	05.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках . Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
26 (6) В Г	07.12 06.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках . Девочки: «мост» и	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления		Свисток, гимнастические маты

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
27 (7) В Г	12.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Свисток, гимнастические маты
28 (8) В Г	14.12 13.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			способностей	активно помогают их исправлению		
29 (9) В Г	19.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел,
30 (10) В Г	21.12 20.12	Опорный прыжок зачет	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Опорный прыжок	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
Лыжные гонки (10 час)						
31 (1) В Г	26.12	Передвижение на лыжах	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой		Учебная презентация, компьютер, проектор, экран

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	деятельности, соблюдают правила безопасности		
32 (2) В Г	28.12 27.12	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (4 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
III четверть						
33 (3) В Г	11.01 10.01	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (4 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
34 (4) В Г	16.01	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход Зачет.	Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техники выполнения одновременно го одношажного хода	Лыжи, палки, ботинки
35 (5) В Г	18.01 17.01	Коньковый ход	Коньковый ход Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
36 (6) В Г	23.01	Коньковый ход	Коньковый ход Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
37 (7) В	25.01	Коньковый ход. Зачет.	Коньковый ход Лыжная эстафета, с использованием изученных техник	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Коньковый ход	Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
Г	24.01		передвижений	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		
38 (8) В Г	30.01	Торможение и поворот «плугом»	Торможение и поворот «плугом»Передвижение на лыжах 4,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
39 (9) В Г	01.02 31.01	Торможение и поворот «плугом»	Торможение и поворот «плугом»Передвижение на лыжах 4,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
40 (10) В Г	06.02	Торможение и поворот «плугом». Зачет.	Торможение и поворот «плугом»Передвижение на лыжах 4,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Торможение и поворот плугом	
Волейбол (27 часов)						
41 (1) В Г	08.02 07.02	Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке приспавными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
42 (2) В Г	13.02	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Передача мяча над собой во встречных колоннах Стойка игрока. Перемещение в стойке приспавными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры: «Воробы – вороны», «Мяч среднему	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
43		Волейбол.	Передача мяча над собой во	Взаимодействуют со сверстниками в		Волейбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(3) В Г	15.02 14.02	Передача мяча над собой во встречных колоннах	встречных колоннах. Стойка игрока. Перемещение в стойке прпиставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		мяч, свисток
44 (4) В Г	20.02	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Зачет. Стойка игрока	Передача мяча над собой во встречных колоннах Стойка игрока. Перемещение в стойке прпиставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч, свисток
45 (5) В Г	22.02 21.02	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Передача мяча над собой во встречных колоннах Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
46 (6) В Г	27.02	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Зачет.	Передача мяча над собой во встречных колоннах Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники передачи мяча	Волейбольный мяч, свисток
47 (7) В Г	01.03 28.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
48 (8) В Г	06.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
49		Волейбол. Прием	Приём мяча снизу двумя	Взаимодействуют со сверстниками в		Волейбольный

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(9) В Г	13.03 07.03	мяча снизу двумя руками	руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		мяч, свисток
50 (10) В Г	15.03 14.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Зачет 8г	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники приёма мяча	Волейбольный мяч, свисток
51 (1) В Г	20.03	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Зачет 8в.	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику	Контроль техники приёма мяча	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				и управляют своими эмоциями		
52 (12) В Г	22.03 21.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
IV четверть						
53 (13) В Г	03.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
54 (14) В	05.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
Г	04.04		Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
55 (15) В. Г	10.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
56 (16) В Г	12.04 11.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
57 (17) В Г	17.04	Волейбол. Игра по правилам	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
58 (18) В Г	19.04 18.04	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
59 (19) В Г	24.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
60 (20) В Г	26.04 25.04	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники прямого нападающего удара	Волейбольный мяч, свисток
Легкая атлетика (10 часов)						
61 (11) В Г	03.05 02.05	Прыжковые упражнения	Техника прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
62 (12) В Г	08.05	Прыжковые упражнения	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту
63 (13) В	10.05	Прыжковые упражнения	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	Оценка высоты прыжка	Свисток,, стойки, планка для прыжков в высоту
64 (14) В Г	15.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, секундомер
65 (15) В Г	17.05 16.05	Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге на 1000 м Игра в волейбол	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка скорости бега (1000 м)	Свисток
66		Прыжковые	Техника прыжка в длину	Описывают технику выполнения		Свисток, дорожка

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(16) В Г	22.05	упражнения. Прыжок в длину	способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
67 (17) В Г	31.05 30.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи, скакалки
68 (18) В Г	05.06	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
69 (19) В Г	07.06 06.06	Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, малые мячи
70 (20) В Г	14.06 13.06	Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка дальности метания малого мяча с 4–5 шагов разбега	Свисток, малые мячи

Календарно-тематическое планирование

9 класс

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
I четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
		Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности		
Легкая атлетика (10 часов)						
1(1)	05.09	Беговые упражнения. Бег	История легкой атлетики. Правила техники безопасности.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся		Свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Круговая эстафета. Форма дневника самоконтроля	отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
2(2)	07.09	Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт до 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Контроль техники выполнения высокого старта	Стартовые флажки, свисток
3(3)	12.09	Беговые упражнения. Низкий старт. Зачет	Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60м. Встречная эстафета Равномерный бег мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые	Низкий старт	Свисток, пульсометр

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				упражнения для развития быстроты		
4(4)	14.09	Беговые упражнения. Бег 60м Зачет. 1000 м.	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Круговая эстафета.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Оценка бега (60 м)	Свисток
5(5)	19.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка
6(6)	21.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в		Набивные мячи, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			предметами	процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений		
7(7)	26.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Зачет.	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Эстафеты с предметами	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Прыжок в длину	Набивные мячи, мишень, кегли, свисток
8(8)	28.09	Метание мяча.	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов на лальность . Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
9(9)	03.10	Метание мяча.	Метания мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают		Свисток, дорожка разметочная для

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			на лальность . Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют		прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки
10 (10)	05.10	Метание мяча. Зачет.	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Эстафеты с предметами	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Метание мяча	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
Баскетбол (10 часов)						
11	10.10	Баскетбол как спортивная игра. Стойка	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(1)		игрока	безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
12 (2)	12.10	Баскетбол. Стойка игрока и перемещения. Зачет.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без и с мячом. Упражнения на развитие силы. Эстафета	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Баскетбольный мяч, свисток
13 (3)	17.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			баскетбол.			
14 (4)	19.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
15 (5)	24.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
16 (6)	26.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Зачет.	Стойка игрока и передвижения боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольный мяч, свисток
II четверть						
17 (7)	07.11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 2, 3:3, 4:4,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			5:5 на одну корзину			
18 (8)	09.11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Игровые задания 2 : 2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольный мяч, свисток
19 (9)	14.11	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. Вырывание мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			бнзсопротивления защитника. Вырывание ивыбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.			
20 (10)	16.11	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. Вырывание мяча.Зачет.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) бнз сопротивления защитника. Вырывание ивыбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Ведения мяча	Баскетбольный мяч, свисток
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)						
21 (1)	21.11	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий		

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	физическими упражнениями		
22 (2)	23.11	Организующие команды и приемы. Висы	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Упражнения общеразвивающей направленности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, перекладина
23 (3)	28.11	Организующие команды и приемы. Висы	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают		Свисток, перекладина

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			присев на низкой перекладине, подъём переворотом толчком одной и махом другой в упор, подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лёжа (д). Упражнения общеразвивающей направленности	помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
24 (4)	30.11	Организуящие команды и приемы. Висы. Зачет.	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев на низкой перекладине, подъём переворотом толчком одной и махом другой в упор, подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д)	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения висов	Свисток, перекладина
25 (5)	05.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая		Свисток, гимнастические

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			кувырок; стойка на голове и руках . Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		маты
26 (6)	07.12	Акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках . Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
27 (7)	12.12	Акробатические упражнения. Зачет.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	Контроль техники выполнения акробатическ	Свисток, гимнастические маты

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			руках . Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	их упражнений.	
28 (8)	14.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
29 (9)	19.12	Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			способностей	активно помогают их исправлению		
30 (10)	21.12	Опорный прыжок. Зачет.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техники выполнения опорного прыжка	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
Лыжные гонки (8 час)						
31 (1)	26.12	Передвижение на лыжах	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности		Учебная презентация, компьютер, проектор, экран

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
32 (2)	28.12	Попеременный четырёхшажный ход.	Попеременный четырёхшажныйход.Передвиж ение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (4 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
3 четверть						
33 (3)	11.01	Попеременный четырёхшажный ход.	Попеременный четырёхшажныйход.Передвиж ение на лыжах с равномерной скоростью (4 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
34	16.01	Попеременный четырёхшажный	Попеременный четырёхшажный ход. Бег на	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно,	Попеременны й	Лыжи, палки,

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(4)		ход. Зачет.	лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	четырёхшаж- ный ход.	ботинки
35 (5)	18.01	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
36 (6)	23.01	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
37	25.01	Переход с попеременных ходов на	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета, с	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Переход с поперемен- ных на	Лыжи, палки, ботинки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(7)		одновременные. Зачет.	использованием изученных техник передвижений	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	одновременн ые	
38 (8)	30.01	Преодоление контруклона.	Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах 5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
Волейбол (20 часов)						
39 (1)	01.02	Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке прпиставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			Эстафета с элементами волейбола	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
40 (2)	06.02	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
41 (3)	08.02	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Зачет стойка игрока.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Перемещение в стойке	Волейбольный мяч, свисток
42 (4)	13.02	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Стойка игрока. Перемещение в стойке	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		спиной к цели	прпиставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
43 (5)	15.02	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Зачет	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Передачи мяча	Волейбольный мяч, свисток
44 (6)	29.02	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	Приём мяча отраженного сеткой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
45 (7)	22.02	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	Приём мяча отраженного сеткой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
46 (8)	27.02	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	Приём мяча . отраженного сеткой Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Волейбольный мяч, свисток
47 (9)	01.03	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	Приём мяча отраженного сеткой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				и управляют своими эмоциями		
48 (10)	06.03	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой. Зачет.	Приём мяча . отраженного сеткой Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Приём мяча	Волейбольный мяч, свисток
49 (11)	13.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём подачи. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
50	15.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Приём подачи. Учебная игра в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
(12)		заданную часть площадки	волейбол. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
51 (13)	20.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Приём подачи. Учебная игра в волейбол. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
52 (14)	22.03	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Зачет.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Приём подачи. Учебная игра в волейбол. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				и управляют своими эмоциями		
IV четверть						
53 (15)		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Приём подачи. Учебная игра в волейбол. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
54 (16)		Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
55 (17)		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейбольный мяч, свисток
56 (18)		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейбольный мяч, свисток
57 (19)		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают		Волейбольный мяч, свисток

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
		мяча партнером		технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
58 (20)		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники прямого нападающего удара	Волейбольный мяч, свисток
Легкая атлетика (10 часов)						
59 (11)		Прыжок в высоту.	Техника прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток маты стойки планка

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
60 (12)		Прыжок в высоту	Техника прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток
61 (13)		Прыжок в высоту	Техника прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Прыжок в высоту	
62 (14)		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Преодоление вертикальных препятствий 12 мин.	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, секундомер

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
63 (15)		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток
64 (16)		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
65 (17)		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное	Прыжок в длину	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи, скакалки

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
				выполнение прыжковых упражнений		
66 (18)		Метание малого мяча	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная, мячи
67 (19)		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, малые мячи
68 (20)		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила	Контроль техники выполнения метания малого мяча	Свисток, малые мячи

Но- мер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
			техники	безопасности		

Учебно методический комплект:

1. Комплексная программа ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 1-11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва « Просвещение» 2008 г.
2. Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы Москва « Просвещение» 2012г.
3. ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 5.6.7.КЛАССЫ Учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М. Я. Виленского Москва « Просвещение» 2014г.
4. В.И. Лях ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 8.9 классы Учебник для общеобразовательных организаций Москва « Просвещение» 2014г.
5. Научно-методический журнал Физическая культура в школе

Уровень подготовки учащихся: 5кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12

гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

Уровень подготовки учащихся:бкл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90

Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

Уровень подготовки учащихся: 7кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

Уровень подготовки учащихся: 8кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175

Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Уровень подготовки учащихся: 9кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.