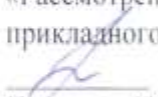


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3**


664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла

 / Кузнецова И.В.

Протокол №_1
от «27»августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
/Хабардина Л.Н.

 «27» августа 2015 г.

«Утверждено» директор МБОУ
Гимназии № 3
/Трошин А.С.
Приказ № 86 от «27» августа 2015 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9Б и 9В**

(уровень: базовый)

**Учитель Ставер Наталья Сергеевна
высшая квалификационная категория**

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ от 30 августа 2002 г. № 1507-р «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»;
- приказ Министерства образования РФ от 9 февраля 1998 г. № 322 «Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования от 19 мая 1998 г. № 1236 «Обязательный минимум содержания основного общего образования»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Комплексной программы по физическому воспитанию, 1-11 классы, «Просвещение», 2012 г.

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность которая непосредственно с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% (60 ч) от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное -

конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание учебного предмета, курса **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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.*

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. 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 (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. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).

Легкая 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, координация движений, силы, выносливости.

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 9 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	11
2	Вариативная часть	22
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Легкая атлетика	10
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование - 9-е классы

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Содержание материала	Планируемые результаты		
				предметные	метапредметные	личностные
1.	Легкая атлетика	20				
1.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой	1	Инструкции по правилам ТБ. Дыхание во время выполнения упражнений.	Знать требования инструкций Уметь применять правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
2.	Определение уровня основных физических качеств (ОФК)	1	Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места. Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать двигательные способности: координацию и прыгучесть.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества Оценивать свои физические качества
3.	Комплекс ОРУ на месте без предметов	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 20-30м	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений
4.	Определение уровня ОФК	1	Бег 30 метров. Сгибание и	Уметь демонстрировать	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с	Организовывать совместные занятия

			разгибание рук в упоре лежа. Развитие быстроты, силы	двигательные способности быстроту и силу	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы
5.	Специальные беговые упражнения	1	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, ускорения из различных положений, Эстафеты.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Овладеть техникой беговых упражнений
6.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт	1	Высокий старт до 10-15 м, низкий старт, бег с ускорением 30-40м, развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 2-3 мин. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого, низкого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость)	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Описывать технику старта
7.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	ОРУ на месте, СБУ, ускорения с высокого старта 10-15 м, развитие скоростных возможностей, медленный бег до 4-5 мин.	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость)	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Усвоить бег с ускорением

					коммуникативных задач	
8.	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 30-40 м, развитие скоростных возможностей. Влияние л/ атлетических упражнений на системы организма	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). Знать как влияют л/ атлетические упражнения на системы организма.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Усвоить бег с ускорением
9.	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 50-60м. Бег 60м на результат, Бег в медленном темпе до 6-7 мин. Мальчики: 10,0-10,6-10,8 сек; Девочки: 10,4-11,0-11,2 сек.	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой
10.	Прыжковые упражнения, тройной прыжок	1	ОРУ на месте. СБУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Игры.	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Осваивать технику прыжка в высоту
11.	Равномерный медленный бег	1	ОРУ на месте, СБУ, эстафеты, равномерный	Знать какие дистанции являются средними	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику бега на выносливость

			медленный бег до 15 мин.	и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	
12.	Длительный бег на результат	1	ОРУ на месте, СБУ, длительный бег на результат.	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость Мальчики: 256 сек; Девочки: 298 сек.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
13.	Эстафетный бег	1	Эстафетный бег, силовая подготовка.	Умение передавать эстафетную палочку	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику передачи эстафетной палочки.
14.	Броски набивного мяча двумя руками	1	ОРУ. Броски набивного мяча на дальность из-за головы, снизу, вперед-вверх.	Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Низкий старт. Бег 30м. Ускорение до 70-80м., Прыжки в	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и	Усвоить прыжок в высоту.

			высоту способом «перешагивание».		оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
16.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Низкий старт. Бег 30м. Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить прыжок в высоту.
17.	Тестирование физических качеств	1	ОРУ. Прыжки в длину с места, наклон туловища из положения сидя на результат. Развитие быстроты, скоростно- силовых качеств	Уметь демонстрировать двигательные способности прыгучесть, гибкость	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества
18.	Тестирование физических качеств	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. Развитие координации, силы	Уметь демонстрировать двигательные способности: силовую выносливость, координацию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические

						качества
19.	Тестирование физических качеств	1	ОРУ в движении. СБУ. Челночный бег 3x10м на результат. Развитие гибкости, выносливости	Уметь демонстрировать двигательные способности: выносливость, координацию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества
20.	Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие физических качеств	1	ОРУ. СБУ. Ускорения 2x30м. 60 м на результат. 1000м на результат. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы выносливости, координационных способностей.	Уметь демонстрировать двигательные способности: скорость, выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества
21. 2	Гимнастика	16				
22.	ТБ. Первая помощь при травмах	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий

			Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.			
23.	Упражнения на развитие гибкости, силы мышц, расслабляющие упражнения	1	Значение утренней гимнастики. Разучивание комплекса ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость, силу мышц, расслабляющие упражнения.	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
24.	Строевые упражнения	1	Повторение строевых упражнений . Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
25.	Строевые упражнения	1	Повторение строевых упражнений из предыдущего урока. Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
26.	ОРУ на гибкость	1	ОРУ. Комплекс корригирующих упражнений для локтевых,	Уметь правильно выполнять комплекс	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать

			тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
27.	Акробатические соединения	1	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Акробатика и акробатические соединения. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (мальчики) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки).	Уметь выполнять упражнения, акробатические соединения.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить акробатическую комбинацию
28.	Акробатическая комбинация	1	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Стойка на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Совершенствования	Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить акробатическую комбинацию

			знаний и умений.			
29.	Акробатическая комбинация	1	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Совершенствования знаний и умений.	Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить акробатическую комбинацию
30.	Акробатическая комбинация на оценку	1	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Совершенствования знаний и умений.	Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов.	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
31.	ОРУ на гибкость	1	ОРУ. Комплекс корригирующих упражнений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Уметь правильно выполнять комплекс	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

32.	Опорный прыжок.	1	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий. Совершенствование знаний и умений. Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки).	Уметь демонстрировать координационные способности	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоить опорный прыжок самостоятельно
33.	Опорный прыжок	1	Упражнения без предметов. Соединение упражнений на брусьях и на перекладине. Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки) на оценку.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Выполнять опорный прыжок, проявлять качества гибкости, силы, ловкости
34.	Комплекс корригирующих упражнений	1	ОРУ. Комплекс корригирующих упражнений для	Уметь правильно выполнять комплекс	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей	Проявлять качества гибкости, освоить комплекс.

			мышц позвоночника, спины и живота.		по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
35.	Прыжки со скакалкой	1	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём.	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.	Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
36.	Комплекс упражнений на развитие силы	1	ОРУ. Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	Уметь правильно выполнять комплекс	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
37.	Упражнения для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости.	1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Уметь выполнять упражнения и демонстрировать двигательные кондиции	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления	Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений

			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комплекс упражнения тонического стретчинга.		окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
3.	Баскетбол	24				
38.	ТБ. Правила игры.	1	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Проявлять качества ловкости
39.	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Комплекс ОРУ с мячами. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	Уметь передавать мяч в парах в движении.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику ведения, ловли и передачи.
40.	Ведение баскетбольного мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять технические	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов.

			Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	приемы.		
41.	Передачи мяча в движении.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	Уметь выполнять передачи, ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов
42.	ОРУ круговым методом.	1	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых приемов
43.	Броски по кольцу от головы после ведения	1	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из	Уметь выполнять комбинации. Уметь играть, применять в игре технические приёмы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов

			освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.			
44.	Передвижения и остановки, передачи, ведения и броски	1	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
45.	Позиционное нападение со сменой мест	1	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Владеть мячом в движении.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых приемов
46.	Позиционное нападение 2х2; 4х4.	1	Взаимодействие двух игроков. Позиционное нападение 2х2; 4х4 Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Освоить комбинации игры в б/б.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов
47.	Броски по кольцу в прыжке	1	Броски по кольцу в прыжке. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых приемов

			игроков. Игровые задания.		К.: соблюдать правила	
48.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять функции судьи.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
49.	Штрафной бросок	1	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Уметь выполнять штрафной бросок.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов.
50.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
51.	Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину	1	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
52.	Учебная игра 3х3; 4х4	1	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.

53.	Учебно-тренировочная игра 5x5	1	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.
54.	Учебно-тренировочная игра 5x5	1	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.
55.	Тактика нападений и защиты	1	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
56.	Техника и тактика игры в баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
57.	Техника и тактика игры в баскетбол		Сочетание приемов передвижений и	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Осваивать технику игровых действий и

			остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра		качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
58.	Техника и тактика игры в баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
59.	Техника и тактика игры в баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки

			Учебная игра. Правила баскетбола			
60.	Техника и тактика игры в баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
4.	Волейбол	18	+6			
61.	ТБ. Правила игры.	1	Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал	Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
62.	Комплекс ОРУ в движении	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Уметь выполнять специальные упражнения с мячом.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

			Передача мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры.		К.: соблюдать правила безопасности.	
63.	Стойки и перемещение игрока	1	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке волейболиста	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	Уметь продемонстрировать технику изученных элементов	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
65.	Передачи мяча, отбивание мяча кулаком	1	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху над собой	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
66.	Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку	1	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять подачу мяча, прием мяча.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

					технический действий волейбола.	
67.	Передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком	1	Прием мяча у сетки. Поддача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
68.	Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку	1	Прямой нападающий удар. Поддача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
69.	Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Прямой нападающий удар. Поддача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
70.	Приём мяча, отраженного сеткой	1	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	технику передачи мяча над собой.		
71.	Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать технику передачи мяча над собой.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
72.	Приём мяча, отраженного сеткой	1	Прием мяча у сетки и отраженного от сетки. Поддача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
73.	Приём мяча снизу после подачи	1	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	Уметь выполнять. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
74.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	Поддача мяча на игрока и на заданную часть площадки.	Уметь судить.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

			Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.		действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
75.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
76.	Учебная игра в три передачи	1	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	Уметь владеть мячом в парах	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осуществлять судейство игры
77.	Учебная игра в волейбол	1	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство	Применять технические приёмы	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
78.	Правила и организация избранной игры.	1	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Осуществлять судейство игры

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
79.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
80.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры

			способностей			
81.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
82.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
83.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Осуществлять судейство игры

			при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
84.	Техника и тактика игры в волейбол	1	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Применять технические и тактические приёмы игры	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
5	Кроссовая подготовка	11				
85.	ТБ и правила поведения. Бег по пересеченной местности,	1	Бег в равномерном темпе (<i>12 мин</i>). Специальные беговые упражнения.	Знать правила техники безопасности на занятиях	Р.: применять правила подбора одежды для занятий П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе

	преодоление препятствий		ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь правильно подбирать темп бега	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь правильно подбирать темп бега	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса
88.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

			игра «Лапта». Развитие выносливости			
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Осваивать технику кросса самостоятельно.
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса
92.	Бег по пере-	1	Бег в равномерном	Уметь	Р.: использовать кросс в организации	Описывать технику

	сеченной местности, преодоление препятствий		темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	демонстрировать двигательные способности	активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	кросса, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
93.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса
94.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст-	Уметь демонстрировать двигательные способности	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кросса	Описывать технику кросса
	Легкая атлетика	10				
95.	Определение уровня основных физических качеств (ОФК)	1	Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места. Определение уровня основных физических качеств	Уметь демонстрировать двигательные способности: координацию и прыгучесть.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые к

			(ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	качества Оценивать свои физические качества
96.	Комплекс ОРУ на месте без предметов	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 20-30м	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений
97.	Определение уровня ОФК	1	Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы
98.	Специальные беговые упражнения	1	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, ускорения из различных положений, Эстафеты.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Овладеть техникой беговых упражнений
99.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт	1	Высокий старт до 10-15 м, низкий старт, бег с ускорением 30-40м, развитие скоростных возможностей.	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого,	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	Описывать технику старта

			Медленный бег до 2-3 мин. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	низкого старта , демонстрировать физические кондиции (выносливость)	ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
100.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	ОРУ на месте, СБУ, ускорения с высокого старта 10-15 м, развитие скоростных возможностей, медленный бег до 4-5 мин.	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость)	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Усвоить бег с ускорением
101.	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 30-40 м, развитие скоростных возможностей. Влияние л/ атлетических упражнений на системы организма	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). Знать как влияют л/ атлетические упражнения на системы организма.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Усвоить бег с ускорением
102.	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 50-60м. Бег 60м на результат, Бег в медленном темпе до 6-7 мин. Мальчики: 10,0-10,6-10,8 сек; Девочки: 10,4-11,0-11,2 сек.	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Овладеть бегом по прямой

					коммуникативных задач	
103.	Прыжковые упражнения, тройной прыжок	1	ОРУ на месте. СБУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Игры.	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Осваивать технику прыжка в высоту
104.	Равномерный медленный бег	1	ОРУ на месте, СБУ, эстафеты, равномерный медленный бег до 15 мин.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега на выносливость
105.	Эстафетный бег	1	Эстафетный бег, силовая подготовка.	Умение передавать эстафетную палочку	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику передачи эстафетной палочки.