

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.
«_____» августа 2015г.

«Утверждено»: директор МБОУ: Гимназии № 3
/Трошин А.С./
Приказ № _____ 2015г.
«_____» августа 2015г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
(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, 2014г.).

Иркутск

Пояснительная записка
**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше				
		на высокой	12	1	4—6	7				
		перекладине из	13	1	5—6	8				
		виса, кол-во раз	14	2	6—7	9				
		(мальчики)	15	3	7—8	10				
			на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			перекладине из	12				4	11—15	20
			виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
			во раз (девочки)	14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

Годовой план-график распределения учебного материала для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В содержании разделов программы
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В содержании разделов программы
3	Физическое совершенствование: Легкая атлетика	38
4	Волейбол	9
5	Гимнастика	18
6	Баскетбол	37
7.	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	В содержании разделов программы
	Всего:	102

Календарно-тематическое планирование - 9-е классы

№ п/п	Наименование раздела тема урока	Количество часов	Вид деятельности	Планируемые результаты		
				предметные	метапредметные	личностные
1.	Легкая атлетика	20				
1. 01.09 - 07.09	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. 08.09 - 14.09	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. 15.09 - 21.09	Комплекс ОРУ на месте без предметов	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 20-30м	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения	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;	Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять

				комплекса	<i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	комплексы из числа разученных упражнений
4. 22.09 - 28.09	Определение уровня ОФК	1	Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие быстроты, силы	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
5. 29.09 - 05.10	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. 06.10 - 12.10	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, продемонстрировать 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. 13.10	Спринтерский бег.	1	ОРУ на месте, СБУ, ускорения с высокого	Знать спринтерские дистанции. Уметь	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Усвоить бег с ускорением

- 19.10	Стартовый разгон.		старта 10-15 м, развитие скоростных возможностей, медленный бег до 4- 5 мин.	демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость)	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	
8. 20.10 - 26.10	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. 27 .1 0-	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 пробегать 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	Осваивать технику прыжка в высоту

					активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
11.	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.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега на выносливость
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	Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно

					решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Низкий старт. Бег 30м. Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «перешагивание».	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.
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	Уметь демонстрировать двигательные способности:	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> –	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих

			упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. Развитие координации, силы	силовую выносливость, координацию	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	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	1	Повторный инструктаж	Знать	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в	Выполнять строевые

	помощь при травмах		по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий	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	упражнения. Оказать помощь во время занятий
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	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества

			колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	координационные способности	решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	
26.	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
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	Уметь демонстрировать координационные	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения	Освоить акробатическую комбинацию

			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 знаний и умений.	способности и технику освоенных элементов.	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	
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	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

			знаний и умений.			
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	Уметь демонстрировать технику опорного	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и	Выполнять опорный прыжок, проявлять качества

			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.	прыжка	определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	гибкости, силы, ловкости
34.	Комплекс корригирующих упражнений	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
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	Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в

					решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	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. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	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 окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3.	Баскетбол	24				
38.	ТБ. Правила игры.	1	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. 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 технической действий.	Проявлять качества ловкости
39.	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Комплекс ОРУ с мячами. Перемещения, остановки, повороты с	Уметь передавать мяч в парах в движении.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий	Описывать технику ведения, ловли и передачи.

			мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.		и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
40.	Ведение баскетбольного мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять технические приемы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов.
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.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий	Описывать технику игровых приемов

			Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты		и приемов К.: соблюдать правила безопасности.	
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 освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	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
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 техникой 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	1	Взаимодействие двух игроков. Позиционное	Освоить комбинации игры в	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Описывать технику игровых приемов

	2x2; 4x4.		нападение 2x2; 4x4 Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	б/б.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила	
47.	Броски по кольцу в прыжке	1	Броски по кольцу в прыжке. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов
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 4x4 и 5x5 на одну	1	Бег с ускорением, изменением направления с мячом.	Уметь выполнять технические приемы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий	Осваивать технику игровых действий и приемов

	корзину		Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.		и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	самостоятельно
52.	Учебная игра 3x3; 4x4	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.	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.	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.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя

			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3×3 Учебная игра		К.: соблюдать правила безопасности.	типичные ошибки
57.	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 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
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	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

			взаимодействиях 4×4. Учебная игра			
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». 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
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	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический	Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

			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.	материал	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	
62.	Комплекс ОРУ в движении	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры.	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. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
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 игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой 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 техникой действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
65.	Передачи	1	Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять	Р.: использовать игру волейбол в	Организовывать

	мяча, отбивание мяча кулаком		Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра	передачу двумя руками сверху над собой	организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	совместные занятия волейболом со сверстниками.
66.	Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку	1	Подача мяча, прием мяча. 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
67.	Передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком	1	Прием мяча у сетки. подача 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 игрой 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. подача 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 игрой 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. Подача мяча. 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 игрой 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 ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь продемонстрировать 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.
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 продемонстрировать 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. Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания	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 игрой деятельности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			мяча. Комбинация из освоенных элементов.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
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 игрой 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	Подача мяча на игрока и на заданную часть площадки. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	Уметь судить.	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.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
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 продемонстрировать 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический 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.	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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
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	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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Осуществлять судейство игры

			способностей			
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 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
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	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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры

			способностей			
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 игрой 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 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры

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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
5	Кроссовая подготовка	11				
85.	ТБ и правила поведения. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 12мин.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	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. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 12 мин.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление	Уметь правильно подбирать темп бега	Р.: использовать кросс в организации активного отдыха П.: применять кросс для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику кросса

			горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		процессе совместного освоения техники кросса	
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 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 до 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
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра	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

			«Лапта». Развитие выносливости			
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 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 до 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 пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 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, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
93.	Бег по пере-	1	Бег в равномерном	Уметь	Р.: использовать кросс в организации	Описывать технику

	сеченной местности, преодоление препятствий		темпе до 12 мин. ОРУ. 5Специальные 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
94.	Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий	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 3×10 метров. Прыжки в длину с места. Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	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
96.	Комплекс ОРУ на месте без предметов	1	ОРУ на месте, СБУ, бег с ускорением 20-30м	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задачК: <i>инициативное</i>	Освоение комплекса, описывать технику выполнения

				выполнять упражнения комплекса	<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	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. 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

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 продемонстрировать 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 продемонстрировать 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 коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой
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</i>	Осваивать технику прыжка в высоту

					<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
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.