

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Янгутская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на ШМО учителей физической культуры и технологии Протокол № 1 от «__» августа 2021г. Руководитель ШМО _____ А.В.Габидулин	«Согласовано» Зам.директора по УВР _____ И.Н.Щадова «__» августа 2021г.	«Утверждено: Приказ № 66/12 от «__» августа 2021г. Директор школы _____ (Л.Г.Холодкова)
---	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5- 9 классов
(уровень: общеобразовательный)**

Программу составила: Никитеева Т.Д.
Ильина Е.АК.
Габидулина О.В.
учителя физической культуре
1 квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 5-9 классов реализуется на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Русско-Янгутская СОШ »

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения предмета

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России);
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД

Ученик научится

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности.

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая обосновывая логическую последовательность шагов).

Познавательные УУД

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждения на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

Коммуникативные УУД

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Ученик получит возможность:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Ученик получит возможность:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Ученик получит возможность:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия
- разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

•

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	
	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическая культура человека	
	Росто-весовые показатели Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Контроль

	и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила для проведения самостоятельных занятий Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бегна 1500 м
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (IX] м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх
	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	
	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
	<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ног врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
Баскетбол	
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
	Перехват мяча
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение

	быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Волейбол	
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку
	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию изучаемых спортивных игр. Правила самоконтроля
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Футбол	
	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам
	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	63	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	19	19	19	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	22	20
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
1.6	Баскетбол	12	12	12	12	12
1.7	Кроссовая подготовка	15	15	15	16	18
	Итого	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Дата проведения	
					Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты		план	факт
1.	Инструктаж по ТБ Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Бережно относится к своему здоровью.	Знать историю развития легкой атлетики и олимпийского движения.	Текущий	03.09	
2.	Стартовый разгон. Высокий старт	1	Комплексный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	06.09	
3.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1	Комплексный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать режим дня и его планирование	Уважительно относится к окружающим.	Знать о возникновении и развитии физической культуры.	Текущий	08.09	
4.	Бег на короткие дистанции	1	Учетный	Высокий старт до 10–15 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма Бег 30м на результат	Знать бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.	Владеть культурой речи.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Учет	10.09	
5.	Бег на дистанцию 60 метров	1	Комплексный	Бег 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь выполнять высокий старт с опорой на одну руку. Знать специальные беговые упражнения.	Соблюдать технику безопасности.	Соблюдать правила по спринтерскому бегу.	Текущий	13.09	
6.	Бег на результат 60 метров	1	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Добросовестно выполнять учебные задания.	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Учет	15.09	

				различные системы организма Бег 60м на результат						
7.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Обучение прыжку в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Текущий		17.09
8.	Прыжок в длину с места	1	Комплексный	Закрепление прыжка в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику бега различными способами.	Знать правила техники безопасности.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Текущий		20.09
9.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	1	Учетный	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в длину.	Учет		22.09
10.	Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Обучать ловле и передаче мяча.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Знать правила соревнований по метанию мяча.	Текущий		24.09
11.	Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча.	Текущий		27.09
12.	Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Осваивать технику бега различными способами.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.	Текущий		29.09
13.	Бег на результат	1	Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Уметь проявлять качества силы, быстроты,	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на	Учет		01.10

					выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		средние дистанции.			
14.	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока	1	Вводный	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Знать способы самоконтроля.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	04.10	
15.	Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	06.10	
16.	Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	08.10	
17.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Комплексный	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Осваивать технику броска	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	11.10	
18.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Комплексный	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Осваивать технику броска	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	13.10	

				координационных качеств. Терминология баскетбола						
19.	Стойки и повороты	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Осваивать технику броска	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	15.10	
20.	Передача мяча на месте в парах	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	18.10	
21.	Передача мяча на месте в парах на результат	1	Учетный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на результат. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	учет	20.10	
22.	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	22.10	
23.	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	01.11	
24.	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте.	Осваивать технику броска различными способами.	Уважительно относится к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на	Текущий	03.11	

				Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			длинные дистанции.			
25.	Броски мяча	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	05.11	
26.	Броски мяча		Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	08.11	
27.	Ведение мяча		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	10.11	
28.	Ведения мяча		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	12.11	
29.	Ведение мяча		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	15.11	

				Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;					
30.	Кувырок вперед	1	Комплексный	Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Знать виды физических упражнений для развития силы, быстроты, равновесия. Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий	19.11	
31.	Кувырок вперед и назад	1	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность	<i>Познавательные</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. <i>Коммуникативные</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	22.11	

					и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации				
32.	Стойка на лопатках	1	Комплексный	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках. Эстафеты на развитие координационных способностей.			Уметь выполнять строевые команды, висы, перекаты и группировку с последующей опорой за головой	Текущий		24.11
33.	Стойка на лопатках	1	Учетный	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках на оценку. Эстафеты на развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Познавательные</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. <i>Коммуникативные</i>	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учет		26.11

				<p>понимания и сопереживания чувствам других людей</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>					
34.	Мост из положения лежа	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Мост из положения лежа. Преодоление гимнастических препятствий. Спортивные игры на развитие координации, ловкости.			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	29.11	
35.	Акробатические соединения	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Преодоление гимнастических препятствий. Развитие координационных способностей, ловкости.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	01.12	
36.	Акробатически	1	Учетный	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на	Формирование и проявление	<i>Регулятивные</i> Формирование	<i>Уметь</i> лазать по гимнастической	Учет	03.12	

	е соединения			лопатках. Мост из положения лежа... Преодоление гимнастических препятствий. Развитие координационных способностей, ловкости.	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	стенке, канату; выполнять опорный прыжок упражнение «мост»			
37.	Висы и упоры	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Теоретические знания: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять различные висы и упоры	Текущий	06.12	
38.	Висы и упоры	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Теоретические знания: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять различные висы и упоры.	Текущий	08.12	
39.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висе на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	10.12	
40.	Сгибание и разгибание рук	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висе на высокой (у мальчиков) и низкой	Формирование и проявление	<i>Регулятивные</i> Формирование	Уметь выполнять	Текущий	13.12	

	в висте на перекладине			(у девочек) перекладине узким хватом. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей.	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	акробатические элементы отдельно и в комбинации			
41.	Сгибание и разгибание рук в висте на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висте на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине широким хватом. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь составлять комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	15.12	
42.	Сгибание и разгибание рук в висте на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висте на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие гибкости	Текущий	17.12	
43.	Комбинация на перекладине	1	Учетный	Сгибание и разгибание рук в висте. Выполнение ранее изученной комбинации на перекладине. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	Учет	20.12	
44.	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие равновесия	Текущий	22.12	

				через козла.	поставленной цели	задачей и условиями ее реализации.				
45.	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги через козла.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие гибкости	Текущий	24.12	
46.	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги через козла (вскок в упор присев). Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	10.01	
47.	Бросок набивного мяча	1	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Бросок набивного мяча. Развитие силовых способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	12.01	
48.	Бросок набивного мяча	1	Учетный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учет	14.01	

49.	Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход	1	Вводный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		17.01	
50.	Одновременный бесшажный ход	1	Комплексный	ОРУ без предмета. Прохождение дистанции одновременно бесшажным ходом. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		19.01	
51.	Одновременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		21.01	
52.	Одновременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		24.01	
53.	Эстафетный бег	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		26.01	
54.	Эстафетный бег	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		28.01	
55.	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		02.02	
56.	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых	Текущий		04.02	

				двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			двигательных действий.			
57.	Повороты переступанием	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять повороты переступанием.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	07.02	
58.	Спуски и подъемы	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	09.02	
59.	Спуски и подъемы	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	11.02	
60.	Подъем «полу ёлочкой»	1	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять подъем «полу ёлочкой»	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	14.02	
61.	Торможение «плугом»	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять торможение «Плугом»	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	16.02	
62.	Подъем «елочкой»	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять подъем «Ёлочкой»	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	18.02	

63.	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	21.02	
64.	Спуски в средней стойке	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять спуски в средней стойке.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	25.02	
65.	Прохождение дистанции 2-3км.	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Проходить дистанцию 2-3км.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет	02.03	
66.	Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах. Передвигаться на лыжа 1-2км.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	04.03	
67.	Круговая эстафета по 13- 15 метров.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам в форме круговой эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	07.03	
68.	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	09.03	
69.	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	11.03	
70.	Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча над собой.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	14.03	

					упражнений.					
71.	Верхняя передача мяча над собой.	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	16.03	
72.	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Верхняя передача в парах. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	18.03	
73.	Нижняя передача мяча над собой.	1	Комплексный	Нижняя передача. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	21.03	
74.	Нижняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Нижняя передача мяча в парах. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	23.03	
75.	Нижняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Нижняя передача мяча в парах. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	25.03	
76.	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	28.03	
77.	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	30.03	
78.	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	01.04	
79.	Чередование верхней и нижней	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять	Уметь организовывать места занятий и	Оказывать помощь ученикам при освоении новых	Текущий	04.04	

	передачи мяча в парах через сетку				передачу мяча.	обеспечивать их безопасность	двигательных действий.			
80.	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	Комплексный	Передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	06.04	
81.	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	Комплексный	Передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	08.04	
82.	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять подачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	11.04	
83.	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять подачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	13.04	
84.	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять подачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	15.04	
85.	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	18.04	
86.	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	20.04	
87.	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	22.04	
88.	Инструктаж по ТБ	1	Вводный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9	Уметь пробегать 60 метров на	Уважительно относится к	Контролировать и анализировать	Текущий	25.04	

	Бег 60 метров			шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	максимальной скорости.	окружающим.	эффективность занятия.			
89.	Эстафетный бег	1	Комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Знать правила эстафетного бега	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		27.04
90.	Эстафетный бег	1	Комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Знать правила эстафетного бега	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		29.04
91.	Метание малого мяча на дальность	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		02.05
92.	Метание малого мяча на дальность	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Отработать технику метания малого мяча на дальность.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		04.05
93.	Метание малого мяча на дальность	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь выполнять метание малого мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет		06.05
94.	Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		11.05
95.	Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча. Описывать разучиваемые технические	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий		13.05

				действия из спортивных игр.						
96.	Метание малого мяча в цель	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	16.05	
97.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности..	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	18.05	
98.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	20.05	
99.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	23.05	
100.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	25.05	
101.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет	27.05	

				эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Дата проведения	
					Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты		план	факт
1	Инструктаж по ТБ Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Бережно относится к своему здоровью.	Знать историю развития легкой атлетики и олимпийского движения.	Текущий	03.09	
2	Стартовый разгон. Высокий старт	1	Комплексный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	07.09	
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1	Комплексный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать режим дня и его планирование	Уважительно относится к окружающим.	Знать о возникновении и развитии физической культуры.	Текущий	08.09	
4	Бег на короткие дистанции	1	Учетный	Высокий старт до 10–15 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма Бег 30м на результат	Знать бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.	Владеть культурой речи.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Учет	10.09	
5	Бег на дистанцию 60 метров	1	Комплексный	Бег 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь выполнять высокий старт с опорой на одну руку. Знать специальные беговые упражнения.	Соблюдать технику безопасности.	Соблюдать правила по спринтерскому бегу.	Текущий	14.09	
6	Бег на результат 60 метров	1	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Добросовестно выполнять учебные задания.	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Учет	15.09	

				различные системы организма Бег 60м на результат						
7	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Обучение прыжку в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.	Текущий		17.09
8	Прыжок в длину с места	1	Комплексный	Закрепление прыжка в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику бега различными способами.	Знать правила техники безопасности.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Текущий		21.09
9	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	1	Учетный	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в длину.	Учет		22.09
10	Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Обучать ловле и передаче мяча.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Знать правила соревнований по метанию мяча.	Текущий		24.09
12	Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Осваивать технику бега различными способами.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.	Текущий		28.09
13	Бег на результат	1	Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Стартовый разгон	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.	Учет		29.09
14	Инструктаж по ТБ	1	Вводный	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Уметь проявлять качества силы,	Знать способы самоконтроля.	Знать правила соревнований по	Текущий		01.10

	Стойки и передвижения игрока			Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		легкой атлетике на длинные дистанции.			
15	Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	05.10	
16	Ведение мяча на месте	1	Комплексный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	06.10	
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Комплексный	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Осваивать технику броска	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	08.10	
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Комплексный	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Осваивать технику броска	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	12.10	
19	Стойки и повороты	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	Осваивать технику броска	Бережно относится к своему здоровью и здоровью	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на	Текущий	13.10	

				руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		окружающих.	длинные дистанции.			
20	Передача мяча на месте в парах	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий		15.10
21	Передача мяча на месте в парах на результат	1	Учетный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на результат. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	учет		19.10
22	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий		20.10
23	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий		22.10
24	Ведения мяча	1	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Осваивать технику броска различными способами.	Уважительно относится к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Тест – бросок большого мяча на дальность двумя руками		02.11
25	Броски мяча	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь правильно выполнять	Проводить разнообразные	Соблюдать правила соревнований по	Текущий		04.11

			Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	формы занятий.	легкой атлетике на длинные дистанции.			
26	Броски мяча	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	05.11	
27	Ведение мяча	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	09.11	
28	Ведения мяча	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	11.11	
29	Ведение мяча	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения;	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.	Текущий	12.11	

30	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	1	Вводный	Теоретические знания: - техника безопасности при занятии гимнастикой, спортивная одежда при занятии в зале. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение причин травматизма. <i>Коммуникативные</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики.	Текущий	16.11	
31	Кувырок вперед	1	Комплексный	Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Знать виды физических упражнений для развития силы, быстроты, равновесия. Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий	18.11	
32	Кувырок вперед и назад	1	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Познавательные</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. <i>Коммуникативные</i> Формирование	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	19.11	

				<p>понимания и сопереживания чувствам других людей Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>					
33	Стойка на лопатках	1	Комплексный	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках. Эстафеты на развитие координационных способностей.			Уметь выполнять строевые команды, висы, перекаты и группировку с последующей опорой за головой	Текущий	23.11	
34	Стойка на лопатках	1	Учетный	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках на оценку. Эстафеты на развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье Формирование навыка систематического наблюдения за своим	<i>Познавательные</i> Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учет	25.11	

				<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>					
35	Мост из положения лежа	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Мост из положения лежа. Преодоление гимнастических препятствий. Спортивные игры на развитие координации, ловкости.			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	26.11	

36	Акробатическое соединение	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Преодоление гимнастических препятствий. Развитие координационных способностей, ловкости.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	30.11	
37	Акробатическое соединение	1	Учетный	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках. Мост из положения лежа... Преодоление гимнастических препятствий. Развитие координационных способностей, ловкости.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Уметь</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок упражнение «мост»	Учет	02.12	
38	Висы и упоры	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Теоретические знания: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять различные висы и упоры	Текущий	03.12	
39	Висы и упоры	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Теоретические знания: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять различные висы и упоры.	Текущий	07.12	
40	Сгибание и разгибание рук	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висе на высокой (у мальчиков) и низкой	Формирование и проявление	<i>Регулятивные</i> Формирование	Уметь выполнять	Текущий	09.12	

	в висте на перекладине			(у девочек) перекладине. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	акробатические элементы отдельно и в комбинации			
41	Сгибание и разгибание рук в висте на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висте на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине узким хватом. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	10.12	
42	Сгибание и разгибание рук в висте на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висте на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине широким хватом. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь составлять комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	14.12	
43	Сгибание и разгибание рук в висте на перекладине	1	Комплексный	Сгибание и разгибание рук в висте на высокой (у мальчиков) и низкой (у девочек) перекладине. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие гибкости	Текущий	15.12	
44	Комбинация на перекладине	1	Учетный	Сгибание и разгибание рук в висте. Выполнение ранее изученной комбинации на перекладине. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие скоростно-	Учет	17.12	

					упорства в достижении поставленной цели	поставленной задачей и условиями ее реализации.	силовых способностей			
45	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги через козла.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие равновесия	Текущий	21.12	
46	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги через козла.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь Составлять комплексы упражнений на развитие гибкости	Текущий	22.12	
47	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги через козла (вскок в упор присев). Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять изученные танцевальные шаги	Текущий	24.12	
48	Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги через козла (вскок в упор присев). Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	11.01	

						действия				
49	Бросок набивного мяча	1	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Бросок набивного мяча. Развитие силовых способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	13.01	
50	Бросок набивного мяча	1	Учетный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<i>Познавательные</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Учет	14.01	
51	Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход	1	Вводный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	18.01	
52	Одновременный бесшажный ход	1	Комплексный	ОРУ без предмета. Прохождение дистанции одновременно бесшажным ходом. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	20.01	
	Одновременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	21.01	
53	Одновременный двухшажный	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к	Контролировать и анализировать	Текущий	25.01	

	ход			Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		окружающим.	эффективность занятия.			
54	Эстафетный бег	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	27.01	
55	Эстафетный бег	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	28.01	
56	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	01.02	
57	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	03.02	
58	Повороты переступанием	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять повороты переступанием.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		04.02	
59	Спуски и подъемы	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		08.02	
60	Спуски и подъемы	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		10.02	
61	Подъем «полу ёлочкой»	1	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять	Уважительно относится к	Оказывать помощь ученикам при	16.05	11.02	

				Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	подъем «полу ёлочкой»	окружающим.	освоении новых двигательных действий.			
62	Торможение «плугом»	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять торможение «Плугом»	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		15.02	
63	Подъем «елочкой»	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять подъем «Ёлочкой»	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		17.02	
64	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		18.02	
65	Спуски в средней стойке	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Выполнять спуски в средней стойке.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		22.02	
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Проходить дистанцию2-3км.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет	24.02	
67	Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах. Передвигаться на лыжа 1-2км.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		25.02	

68	Круговая эстафета по 13- 15 метров.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам в форме круговой эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		01.03	
69	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	08.03	03.03	
70	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах. Передавать эстафету.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.		04.03	
71	Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча над собой.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	10.03	
72	Верхняя передача мяча над собой.	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	11.03	
73	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Верхняя передача в парах. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	15.03	
74	Нижняя передача мяча над собой.	1	Комплексный	Нижняя передача. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	17.03	
75	Нижняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Нижняя передача мяча в парах. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	18.03	

76	Нижняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Нижняя передача мяча в парах. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	29.03	
77	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	31.03	
78	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Тестирование - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	01.04	
79	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	05.04	
80	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	07.04	
81	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	Комплексный	Передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	08.04	
82	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	Комплексный	Передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять передачу мяча.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	12.04	
83	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять	Уметь организовывать места занятий и	Оказывать помощь ученикам при освоении новых	Текущий	14.04	

					подачу мяча.	обеспечивать их безопасность	двигательных действий.			
84	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять подачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	15.04	
85	Нижняя прямая подача	1	Комплексный	Подача мяча. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять подачу мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	19.04	
86	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	21.04	
87	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	22.04	
88	Нападающий удар	1	Комплексный	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь описывать технику разучиваемых движений. Выполнять нападающий удар.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	26.04	
89	Инструктаж по ТБ Бег 60 метров	1	Вводный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать 60 метров на максимальной скорости.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	28.04	
90	Эстафетный бег	1	Комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Знать правила эстафетного бега	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	29.04	
91	Эстафетный бег	1	Комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до	Знать правила эстафетного бега	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	03.05	

				6 минут.						
92	Метание малого мяча на дальность	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	05.05	
93	Метание малого мяча на дальность	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Отработать технику метания малого мяча на дальность.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	06.05	
94	Метание малого мяча на дальность	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь выполнять метание малого мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет	10.05	
95	Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча.	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	12.05	
96	Метание малого мяча в цель	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.	Текущий	13.05	
97	Метание малого мяча в цель	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча в цель	Уметь выполнять метание малого мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	17.05	
98	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности..	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий	19.05	
99	Прыжки в длину с 5-7	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых	Знать технику прыжка в длину с разбега.	Уметь организовывать	Оказывать помощь ученикам при	Текущий	20.05	

	шагов разбега			качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	места занятий и обеспечивать их безопасность	освоении новых двигательных действий.			
100	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		24.05
101	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Текущий		26.05
102	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	Учет		27.05

Тематическое планирование 7 класс

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5	6
Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Легкая атлетика (24 ч.) Высокий старт (15 – 40м). Стартовый разгон . Водный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а Уметь пробежать 60 м с макс. скоростью.	02.09.2021	
	2	Высокий старт и стартовый разгон (30 – 40м). Равномерный бег 500м. ОРУ развитие общей выносливости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	06.09.2021	
	3	Низкий старт (20 –40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	07.09.2021	
	4	Бег 30 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М 5»-4,7с «4»-5,1с «3»-5,8с Д. «5»-4,9с«4»-5,4с «3»-6,1с	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м)	09.09.2021	
	5	Бег без учета времени. Эстафетный бег Игра футбол.	Уметь: пробежать 800м	13.09.2021	
	6	Равномерный бег 400м. ОРУ на развитие силы.	Уметь: пробежать 400м	14.09.2021	
	7	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств М. «5»-210«4»-185 «3»-160Д. «5»-205«4»-185 «3»-155	Уметь: прыгать в длину	16.09.2021	
	8	Бег 2000м. без учета времени. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: пробежать 2000м	20.09.2021	
Бег на средние дистанции.	9	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра футбол.	Уметь: пробежать 2000м	21.09.2021	
Эстафетный бег	10	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра футбол	Уметь: пробежать 2000м	23.09.2021	
	11	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. ОРУ	Уметь: бегать с макс. скоростью	27.09.2021	
Прыжок в длину с разбега.	12	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	28.09.2021	
	13	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Уметь: бегать в	30.09.2021	

.		Развитие скоростно-силовых качеств.	равномерном темпе.		
Метание малого мяча	14	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	04.10.2021	
	15	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	05.10.2021	
	16	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	07.10.2021	
	17	Бег 15 мин. Метание малого мяча на дальность.	Уметь: метать мяч на дальность	11.10.2021	
	18	Бег без учета времени. Игра в футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	12.10.2021	
	19	. Бег 15 мин. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	14.10.2021	
Бег на средние дистанции	20-22	Бег в равномерном темпе 1500 м (д), 2000 м ОРУ. Бег без учета времени. Игра в футбол. «Лапта»	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	18.10.2021	
	23-24			19.10.2021	
				21.10.2021	
				01.11.2021	
				02.11.2021	
Строевые упражнения	1	Гимнастика (16 ч) Выполнение команд «Прямо!»,. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приемы.	08.11.2021	
	2	Кувырок вперед в группировке. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	09.11.2021	
Акробатика Прыжки через короткую скакалку	3	Кувырок вперед и назад в группировке. ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	11.11.2021	
	4	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь: выполнять опорный прыжок	15.11.2021	
	5	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед в сойку на лопатки. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	15.11.2021	
	6	Акробатические комбинации. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	Уметь: выполнять	16.11.2021	

		(м). Мост. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.	комбинации из разученных элементов	21	
Стойка на лопатках	7	Кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	18.11.2021	
	8	Соединение из 3х соединений. Стойка на руках. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	22.11.2021	
Опорный прыжок	9	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	23.11.2021	
	10	. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	25.11.2021	
Опорный прыжок	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем..Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	29.11.2021	
Акробатика Лазание по канату.	12	Кувырок назад в стойку на лопатки. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	30.11.2021	
	13	. Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ .Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	02.12.2021	
	14	Лазание по канату. «Мост» из положения стоя. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	06.12.2021	
Акробатика Лазание по канату.	15	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ .Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	07.12.2021	
	16	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). ОРУ .Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	09.12.2021	
Баскетбол (12) Техника передвижений, остановок	1	Спортивные игры (22 ч) Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Броски по кольцу с 2-х шагов Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	13.12.2021	
	2			14.12.2021	
	3			16.12.2021	
	4			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;

	5		выполнять технические действия в игре	21.12.2021	
Повороты и стойки	6	Стойка и передвижение игроков. Ведение мяча, броски мяча по кольцу с 2-х шагов. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	23.12.2021	
	7			27.12.2021	
	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х2) Учебная игра. Развитие координационных способностей		28.12.2021	
Техника ведения мяча	9			30.12.2021	
	10-12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча с различных точек. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	10.01.2022	
				11.01.2022	
				13.01.2022	
Волейбол (10) Нижняя прямая подача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	17.01.2022	
	2			18.01.2022	
	3			20.01.2022	
Совершенствование нижней прямой подачи Передача, прием, подача мяча в зону и через сетку.	4	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прием мяча сверху, снизу. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	24.01.2022	
	5			25.01.2022	
	6	. Нижняя прямая подача, прием подачи		27.01.2022	
	7	. Нижняя прямая подача, прием подачи Игра по упрощенным правилам		31.01.2022	
	8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		01.02.2022	
	9			03.02.2022	
	10			07.02.2022	
Лыжи	1	Лыжная подготовка (16 ч) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при	Знать ТБ, значение занятий л/с для здоровья	08.02.2022	

		обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.			
Подъемы.	2	Повторение подъемов «полуелочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъем.	10.02.2022	
Ходьба на лыжах, торможение	3	Торможение «плугом». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможение.	14.02.2022	
Ходьба на лыжах.	4	Коньковый ход. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажный ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	15.02.2022	
Спуски. Прохождение дистанции.	5	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	17.02.2022	
Прохождение дистанции.	6	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	21.02.2022	
Подъемы и спуски	7	Скользкий шаг. Подъем в гору скользким шагом. Спуски. Торможением «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь применять на дистанции изученные ходы	22.02.2022	
Прохождение дистанции	8	Дистанция 2 км(д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы ,подъемы.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	24.02.2022	
Ходьба на лыжах.	9	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	28.02.2022	
Ходьба на лыжах.	10	Одновременный двушажный ход.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	01.03.2022	
Ходьба на лыжах.	11	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	Уметь применять на дистанции изученные ходы	03.03.2022	
Ходьба на лыжах.	12	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь передвигаться на лыжах	10.03.2022	
Ходьба на лыжах.	13	Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонка с выбыванием»	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	14.03.2022	
Подъемы и спуски	14	Подъем в гору «елочкой», спуски «торможение плугом».	Уметь выполнять подъемы, спуски.	15.03.2022	
Ходьба на лыжах.	15	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	17.03.2022	
Ходьба на лыжах.	16	Прохождение дистанции 3; 4 км.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	28.03.2022	
Волейбол	1	Волейбол (9ч)	Уметь: играть в волейбол по	29.03.2022	

	2	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	упрощенным правилам выполнять технические действия в игре.	31.03.2022	
	3			04.04.2022	
	4			05.04.2022	
	5			07.04.2022	
	6			11.04.2022	
	7			12.04.2022	
	8			14.04.2022	
	9			18.04.2022	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	1	Легкая атлетика (15ч) Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	19.04.2022	
	2	Низкий старт (30 – 40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	21.04.2022	
	3	Низкий старт (30 – 40 м). Игра футбол, лапта. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	25.04.2022	
	4			26.04.2022	
	5	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	28.04.2022	
Прыжок в длину с разбега.	6	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол, лапта	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	03.05.2022	
Метание малого мяча	7	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол. отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Оценка метания мяча</i> М: «5»- 35 м «4» -30 «3» - 28 мД: «5»- 28 м «4» -24 м	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	05.05.2022	
	8			12.05.2022	

		«3» - 20 м			
	9	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка прыжка в длинуМ: «5»- 360см«4» -340см«3» - 320см Д: «5»- 340см«4» -320см «3» - 300см	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	16.05.2022	
Бег на средние дистанции	10	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра футбол,«Лапта». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	17.05.2022	
	11	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	19.05.2022	
	12	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	23.05.2022	
	13	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие физических качеств.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	24.05.2022	
	14	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	26.05.2022	
	15	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	30.05.2022	

Тематическое планирование 8 класс

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата по плану	Дата по факт
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (22 ч.)					
Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 – 40м). Стартовый разгон . Бег по дистанции (70-80м). Водный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 60 м с макс. скоростью.	02.09.2021	
	2	Низкий старт (30 – 40м). Равномерный бег 500м. ОРУ развитие общей выносливости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	06.09.2021	
	3	Низкий старт (20 – 40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	07.09.2021	
	4	Бег 30 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М. «5»-4,7с «4»-5,1с «3»-5,8с Д. «5»-4,9с «4»-5,4с «3»-6,1с	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м)	09.09.2021	
	5	Равномерный бег 800м. ОРУ на развитии силы.	Уметь: пробежать 800м	13.09.2021	
Прыжок в длину с места	6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств М. «5»-210 «4»-185 «3»-160 Д. «5»-205 «4»-185 «3»-155	Уметь: прыгать в длину	14.09.2021	
Бег на средние дистанции	7	Бег на 1000 м. без учета времени. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать 1000м	16.09.2021	
	8	Бег 60 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М. «5»-9,3с «4»-9,6с «3»-9,8с Д «5»-9,5с «4»-9,8 с «3»-10,0с	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	20.09.2021	
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	9	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	Уметь: пробежать 2000м	21.09.2021	
	10	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	23.09.2021	
	11	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	27.09.2021	
	12	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	Уметь: прыгать в длину с разбега	28.09.2021	
	13			30.09.2021	
Эстафетный бег	14	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	04.10.2021	

Бег на средние дистанции.	15	Бег в равномерном темпе 2000 м (д), 3000 м (м).	Уметь: бегать в равномерном темпе.	05.10.2021	
	16			07.10.2021	
	17	Бег в равномерном темпе 2000 м (д), 3000 м (м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью	11.10.2021	
	18	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	12.10.2021	
Метание малого мяча	19	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	14.10.2021	
	20	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	18.10.2021	
	21	Бег без учета времени. Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	19.10.2021	
	22	Бег (1500м –д.,2000 м – м.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта».	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	21.10.2021	
Гимнастика (16 ч)					
Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приемы.	01.11.2021	
	2	Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы.	02.11.2021	
Акробатика	3	Кувырок вперед в группировке. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	08.11.2021	
	4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед в сойку на лопатки. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	09.11.2021	
	5	Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед в сойку на лопатки. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	11.11.2021	
	6	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	15.11.2021	
Опорный прыжок	7	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	16.11.2021	
	8	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м).	Уметь: выполнять опорный прыжок	18.11.2021	

		Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем..Развитие скоростно-силовых способностей.		21	
Стойки на руках, стойка на голове.	9	Стойка на руках. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	22.11.2021	
	10	Стойка на руках, стойка на голове. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату.	23.11.2021	
Опорный прыжок	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	25.11.2021	
	12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	29.11.2021	
	13	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	30.11.2021	
	14	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	02.12.2021	
Акробатика Лазание	15	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полуспагат. ОРУ .Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения	06.12.2021	
	16	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя (д). ОРУ .Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	07.12.2021	
Спортивные игры (24ч)					
Баскетбол (12)	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	09.12.2021	
	2			13.12.2021	
	3			14.12.2021	
	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.12.2021	
	5			20.12.2021	

	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	21.12.2021	
	7			23.12.2021	
Игра баскетбол	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х2) Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	27.12.2021	
	9			10.01.2022	
	10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	11.01.2022	
	11			13.01.2022	
	12			17.01.2022	
Волейбол (12)	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	18.01.2022	
	2			20.01.2022	
	3			24.01.2022	
Игра волейбол	4	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	25.01.2022	
	5			27.01.2022	
	6			31.01.2022	
	7				
	8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	01.02.2022	
	9			03.02.2022	
	10			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	07.02.2022
11	08.02.2022				

	12	подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		10.02.20 22	
Лыжная подготовка (16)					
Лыжи	1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать ТБ, значение занятий л/с для здоровья	14.02.20 22	
Подъемы.	2	Повторение подъемов «полуелочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъем.	15.02.20 22	
Ходьба на лыжах, торможение	3	Торможение «плугом». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможение.	17.02.20 22	
Ходьба на лыжах.	4	Коньковый ход. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажный ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	21.02.20 22	
Спуски. Прохождение дистанции.	5	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	22.02.20 22	
	6	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять изученные ходы	24.02.20 22	
Подъемы и спуски	7	Скользкий шаг. Подъем в гору скользким шагом. Спуски. Торможением «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь применять изученные ходы	28.02.20 22	
Прохождение дистанции	8	Дистанция 2 км(д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы ,подъемы.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	01.03.20 22	
Ходьба на лыжах.	9	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять изученные ходы	03.03.20 22	
	10	Одновременный двушажный ход.	Уметь применять изученные ходы	07.03.20 22	
	11	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	Уметь применять на дистанции изученные ходы	10.03.20 22	
	12	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь передвигаться на лыжах	14.03.20 22	
	13	Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонка с выбыванием»	Уметь пройти дистанции	15.03.20 22	
Подъемы и спуски	14	Подъем в гору «елочкой», спуски «торможение плугом».	Уметь выполнять подъемы, спуски.	17.03.20 22	
	15	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	28.03.20 22	
Ходьба на лыжах.	16	Прохождение дистанции 3; 4 км.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	29.03.20 22	

Волейбол (8ч)					
Волейбол	1	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	31.03.2022	
	2			04.04.2022	
	3			05.04.2022	
	4			07.04.2022	
	5			11.04.2022	
	6	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	12.04.2021	
	7			14.04.2022	
	8			18.04.2022	
Легкая атлетика (16 ч)					
Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	19.04.2022	
	2	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	21.04.2022	
	3	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	25.04.2022	
	4			26.04.2022	
	5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	28.04.2022	
Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	6	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	02.05.2022	
	7	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	03.05.2022	
	8			05.05.2022	

	9	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	10.05.20 22	
Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции Развитие выносливости	10	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	12.05.20 22	
	11	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	16.05.20 22	
	12	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	17.05.20 22	
	13	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие физических качеств.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	19.05.20 22	
	14	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	23.05.20 22	
	15	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробежать 2000м	24.05.20 22	
	16	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	26.05.20 22	

Календарно-тематический план 9 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во	Основные виды учебной деятельности учащихся	Планируемые результаты			Виды и формы контроля	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные		План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)									
1.	Инструктаж по ТБ Высокий старт	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Знать правила ТБ.правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.Уметь характеризовать показатели физического развития; характеризовать показатели физической подготовки	Текущий	01.09	
2.	Низкий старт	1	Вспомнить команды при низком старте. Техника выполнения низкого старта. Бег с ускорением.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье	Познавательные Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку.	Знать:назначение физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки. Роль и значение беговых упражнений в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий	02.09	
3.	Бег на короткие дистанции	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50–60 м, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий	06.09	
4.	Бег на короткие дистанции	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50–60	Формирование и проявление положительных	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге Наблюдение за своим	Текущий	08.09	

			м, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	физическим состоянием, величиной физических нагрузок			
5.	Бег на дистанцию 60 метров	1	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Уметь правильно выполнять технику бега на короткие дистанции. Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий		09.09
6.	Бег на дистанцию 30 метров	1	Бег 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м; Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий		13.09
7.	Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий		15.09

8.	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	16.09	
9.	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	20.09	
10.	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Стартовый разгон	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Уметь выполнять технику бега	Текущий	22.09	
11.	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Стартовый разгон	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	23.09	
12.	Метание гранаты	1	ОРУ с гантелями. Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать гранату в цель. Знать правила соревнований в метаниях.	Текущий	27.09	
13.	Метание гранаты	1	ОРУ с гантелями. Метание гранаты на	Формирование навыка	Регулятивные Формирование умения	Уметь правильно выполнять движения в метании	Текущий	29.09	

			дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	выполнять задание в соответствии с целью.	различными способами; метать гранату в цель. Знать правила соревнований в метаниях.			
Спортивные игры – Баскетбол (17 часов)									
14.	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять стойки баскетболиста	Текущий	30.09	
15.	Стойки и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять передвижения баскетболиста по площадке	Текущий	04.10	
16.	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча.	Текущий	06.10	
17.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком.	Текущий	07.10	

			в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	понимания и сопереживания чувствам других людей.					
18.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком.	Текущий	11.10	
19.	Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	13.10	
20.	Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	14.10	
21.	Передача мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки	Уметь выполнять передачу баскетбольного мяча	Текущий	18.10	

			Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	при выполнении упражнений.				
22.	Передача мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь выполнять передачу баскетбольного мяча	Текущий	20.10	
23.	Ведения мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	01.11	
24.	Ведения мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	03.11	
25.	Броски мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять бросок баскетбольного мяча	Текущий	04.11	

			снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	понимания и сопереживания чувствам других людей.					
26.	Броски мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	08.11	
27.	Броски мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	10.11	
28.	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	11.11	

					рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта					
29.	Ведения мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча различными способами	Текущий	15.11		
30.	Броски мяча в кольцо	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять броски баскетбольного мяча с различных исходных положений	Текущий	17.11		
Гимнастика (18 часов)										
31.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Развитие самостоятельности и личной	Познавательные Осмысление, объяснение причин травматизма.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики.	Текущий	18.11		

			<p>координационных способностей.</p> <p>Теоретические знания: - техника безопасности при занятии гимнастикой, спортивная одежда при занятии в зале.</p>	<p>ответственности за свое здоровье.</p>	<p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>				
32.	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p>	<p>Познавательные</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия</p>	<p>Знать виды физических упражнений для развития силы, быстроты, равновесия.</p> <p>Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	Текущий	22.11	
33.	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Познавательные</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>Уметь выполнять кувырок вперед и назад</p>	Текущий	24.11	
34.	Стойка на лопатках	1	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках.	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Познавательные</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>Уметь выполнять стойку на лопатках</p>	Текущий	25.11	

35.	Стойка на лопатках	1	ОРУ с предметами или в движении. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках.	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Познавательные</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Регулятивные</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	Уметь выполнять кувырок вперед, назад и стойку на лопатках	Текущий	29.11	
36.	Акробатические соединения	1	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	01.12

			лежа. Преодоление гимнастических препятствий.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.				
37.	Акробатические соединения	1	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа... Преодоление гимнастических препятствий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	02.12	
38.	Акробатические соединения	1	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на лопатках. Мост из положения лежа... Преодоление гимнастических препятствий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	06.12	
39.	Акробатические соединения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	08.12	
40.	Акробатические соединения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	09.12	

41.	Акробатические элементы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	13.12	
42.	Акробатические элементы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	15.12	
43.	Акробатические элементы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	16.12	
44.	Комбинация на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М),	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять комбинации на перекладине	Текущий	20.12	

			смешанные висы (Д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей	достижении поставленной цели					
45.	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги через козла.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять комбинации на перекладине	Текущий	22.12	
46.	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги через козла.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	23.12	
47.	Прыжки на скакалке	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок согнув ноги через козла (вскок в упор присев). Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	10.01	
48.	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	12.01	

			предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	упорства в достижении поставленной цели	и оценивать учебные действия				
Лыжная подготовка (21 час)									
49.	Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.	Познавательные Осмысление, объяснение роли закалывающих процедур для здоровья	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки	Текущий	13.01	
50.	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте.	Текущий	17.01	
51.	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход Прохождение дистанции км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте.	Текущий	19.01	
52.	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Формирование навыка систематического		Уметь передвигаться на лыжах с палками и без палок, выполнять повороты	Текущий	20.01	

			Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		переступанием, на месте.			
53.	Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию	Текущий		24.01
54.	Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь выполнять эстафетный бег	Текущий		26.01
55.	Попеременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двушажный ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом	Текущий		27.01
56.	Попеременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом	Текущий		31.01
57.	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,		Уметь входить в повороты на лыжах	Текущий		02.02

			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	величиной физических нагрузок.					
58.	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь спускаться с горы на лыжах	Текущий	03.02	
59.	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь подниматься с горы на лыжах	Текущий	07.02	
60.	Подъем «полуёлочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуёлочкой» 2.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь выполнять подъем «полуёлочкой»	Текущий	09.02	
61.	Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь выполнять торможение «плугом» на лыжах	Текущий	10.02	
62.	Подъем «Ёлочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной		Уметь выполнять подъем «Ёлочкой»	Текущий	14.02	

			Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	физических нагрузок.					
63.	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию на лыжах	Текущий	16.02	
64.	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь спускаться с горы на лыжах	Текущий	17.02	
65.	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию со сменой ходов на лыжах	Текущий	21.02	
66.	Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию на лыжах	Текущий	23.02	
67.	Круговая эстафета по 13- 15 метров.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам в форме круговой эстафеты.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию на лыжах	Текущий	24.02	

68.	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию на лыжах	Текущий	28.02	
69.	Соревнования на дистанцию 5 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Уметь проходить дистанцию на лыжах 5 км.	Текущий	02.03	

Спортивные игры – Волейбол (24 часа)

70.	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча	1	Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правила ТБ на уроках волейбола Уметь выполнять верхнюю передачу мяча	Текущий	03.03	
71.	Верхняя передача мяча	1	Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча	Текущий	07.03	

				положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
72.	Верхняя передача мяча	1	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча	Текущий	09.03	
73.	Верхняя передача мяча	1	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча	Текущий	10.03	

74.	Стойки и передвижения игроков	1	Верхняя передача в парах , тройках. Нижняя прямая подача.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять стойки волейболиста	Текущий	14.03	
75.	Стойки и передвижения игроков	1	Верхняя передача в парах , тройках. Нижняя прямая подача.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять передвижения волейболиста по площадке	Текущий	16.03	
76.	Верхняя передача через сетку	1	Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные	Уметь выполнять верхнюю передачу волейбольного мяча через сетку	Текущий	17.03	
77.	Верхняя передача через сетку	1	Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мячаИгра в нападение через зону.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные		Текущий	28.03	

				ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
78.	Прием мяча снизу	1	Перемещение 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 зону.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять прием волейбольного мяча	Текущий	30.03	
79.	Прием мяча снизу	1	Перемещение 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 зону.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять прием волейбольного мяча	Текущий	31.03	
80.	Прямой нападающий удар	1	Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой	Развитие самостоятельности и личной	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий	04.04	

			нападающий удар в тройках.	ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
81.	Прямой нападающий удар	1	Сочетание приемов: прием ,передача , нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий	06.04	
82.	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из	Уметь выполнять нападающий удар через сетку	Текущий	07.04	

			Инструктаж по ТБ	поставленной цели.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
83.	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять нападающий удар через сетку	Учетный	11.04	
84.	Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять блокирование волейбольного мяча	Текущий	13.04	
85.	Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое			Уметь выполнять блокирование волейбольного мяча	Текущий	14.04	

			блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.						
86.	Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.			Уметь выполнять верхнюю прямую передачу волейбольного мяча	Текущий		18.04
87.	Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять верхнюю прямую передачу волейбольного мяча	Текущий		20.04
88.	Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		21.04

89.	Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	25.04	
90.	Учебно–тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Уметь играть в волейбол	Текущий	27.04	
91.	Учебно–тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из	Уметь играть в волейбол	Текущий	28.04	

			игра.	поставленной цели.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
92.	Учебно–тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Уметь играть в волейбол	Текущий		02.05
93.	Учебно–тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь играть в волейбол	Текущий		04.05
Легкая атлетика (12 часов)									
94.	Инструктаж по ТБ Бег 60 метров	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями	Уметь применять правила безопасности во время игры.	Текущий		05.05

			медленном темпе до 6 минут.	чувствам других людей.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта				
95.	Бег 60 метров	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.			Уметь пробегать дистанцию 60 м	Текущий		11.05
96.	Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.			Уметь выполнять метание малого мяча	Текущий		12.05
97.	Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять метание малого мяча	Текущий		16.05
98.	Бег на выносливость	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000м (девочкам) и 3000м (мальчикам).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями	Уметь пробегать длинную дистанцию на выносливость	Текущий		18.05

				чувствам других людей.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта				
99.	Бег на выносливость	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000м (девочкам) и 3000м (мальчикам).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь пробегать длинную дистанцию на выносливость	Текущий	19.05	
100	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	23.05	

101	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	25.05	
102	Метание гранаты	1	Специально беговые упражнения. ОРУ с предметом. Развитие целевой точности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты	26.05	