

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бобравская средняя общеобразовательная школа»
Ракитянского района Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа» <i>Осьмакова Ю.В.</i> «19» 01 2016 г.</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа» Протокол № 1 от «21» 01 2016 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Бобравская средняя общеобразовательная школа» <i>Латынцева Т.И.</i> Приказ № 10 от «22» 01 2016 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования по физической культуре

Планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета содержатся в рабочей программе: Физическая культура 5 – 9 класс В.И. Лях, М. Я. Виленского к линии УМК В.И.Лях М. Я. Виленского «Просвещение» 2016 год.

2016 год

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ П/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	Дата	
							План	Факт
Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)								
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя гимнастика?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок								
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	Спортивная ходьба или бег?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
4	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность	Как корректировать технику бега? Как правильно метать?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию	Как корректировать технику метания? Что такое выносливость?	- техника метания мяча на дальность - понятие выносливость - бег на длинные	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности,		

		Как правильно бегать на длинных дистанциях?	дистанции - бег 60 м на результат	вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самоанализ и контроль результата		
6	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание		
7	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения	Как распределять силы на длинной дистанции?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения	Что значит скоростно-силовые способности?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности	Что такое тест? Что значит уровень физической подготовленности?	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

				подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития				
10	Тестирование уровня физической подготовленности	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)								
11	Самонаблюдение и самоконтроль	Что такое самонаблюдение и самоконтроль?	- самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи - дневник самонаблюдения	- характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности - пользоваться таблицами показателей ЧСС - вести дневник самонаблюдения	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта (8ч) 12-19 урок								
12	Техника безопасности. История лапты. Правила игры.	Где возникла лапта?	- история лапты	- знать историю лапты	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		
13	Стойки игрока. Держание биты. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать биту?	- стойки игрока - место для занятий лаптой - хватка биты и ее стороны	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки биты	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
14	Стойки и передвижение игрока..	Какие нужно выполнять шаги? Как	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные	- демонстрировать технику передвижения - выполнять действия с	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	принимать оперативно решение		

		корректировать стойку?	действия с мячом	мячом	<u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
15	Стойки и передвижение игрока. Поддачи.	Какие бывают поддачи?	- высоко-далекая подача	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику высоко-далекой поддачи	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
16	Стойки и передвижение игрока. Поддачи.	Как выполнить короткий удар?	- высоко-далекая подача - короткая подача	- демонстрировать технику высоко-далекой поддачи - демонстрировать технику короткой поддачи	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
17	Поддачи. Удары снизу	Как корректировать удары? Что значит удар снизу?	- удар снизу	- демонстрировать технику удара снизу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Удары сверху. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов? Что значит удар сверху?	- удар сверху	- демонстрировать технику удара сверху	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
19	Удары сбоку. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов? Что значит удар сбоку?	- удар сбоку	- демонстрировать технику удара сбоку	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

					в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий			
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч								
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз?	- физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий - самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью - гимнастика для глаз и ее значение	- раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (10 ч) 21-30 урок								
21	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Кто придумал волейбол? Как играют в волейбол?	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
22	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Как играют в волейбол?	- стойки игрока - перемещение в стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости	Как корректировать технику передвижения? Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Стойки и перемещения.	Что значит	- передача мяча	- выполнять стойки и	<u>познавательные:</u> ставить новые	проявлять навыки		

	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	сотрудничества в разных ситуациях		
25	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Как выполнять передачу после перемещения вперед?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
26	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
27	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	Что такое подача мяча?	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
28	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Как корректировать подачу? По каким правилам играют в волейбол?	- нижняя прямая подача - правила игры	- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				терминологией	помощью, формулировать свои затруднения			
29	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	Что такое тактика игры?	- правила игры - тактика игры	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
30	Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок	Как организовать игру самостоятельно? Что такое олимпизм?	- правила игры - организаторские умения - олимпийский спорт в России	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч								
31	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	Как зародились олимпийские игры в древности? Как происходит физическое развитие человека?	- физические упражнения в первобытнообщинном обществе - олимпийские игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физическое развитие человека (основные показатели)	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 ч) 32-41 урок								
32	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		

33	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Как правильно выполнить перекат? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы простые - гибкость	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
34	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы смешанные - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
35	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.	Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись?	- кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры - вскок в упор присев - со скос прогнувшись	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
37	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие	Как выполнить «мост» из положения лежа?	- «мост» из положения лежа на спине	- описывать и демонстрировать «мост» из положения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику	максимально проявлять свои физические		

	гибкости, скоростно-силовых способностей	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- упражнения со скакалкой - опорный прыжок	лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	способности		
38	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		
39	Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
40	Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация на 32 счета	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий		
41	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) 42-45 урок								
42	Индивидуальные комплексы лечебной и	- Что такое лечебная	- роль и значение лечебной и	- описывать и выполнять комплексы лечебной и	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении лечебной и	проявлять готовность к		

	корректирующей физической культуры	физкультура? - Что такое корректирующая физкультура?	корректирующей физической культуры	корректирующей физической культуры	корректирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	саморазвитию и самообразованию		
43	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Что такое дыхательная гимнастика? Зачем нужна гимнастика для глаз?	- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения	- выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке - выполнять упражнения для глаз	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Комплексы упражнений для развития гибкости	Что такое гибкость?	- активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим	- описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1 ч)								
45	Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз	Что такое физкультминутка и физкультпауза?	- понятие физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений	- характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня - составлять инд. Комплексы	<u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (18 ч) 46-63 урок								
46	Техника безопасности. Характеристика вида спорта	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах?	- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу		
47	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Что значит попеременный двухшажный ход?	- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> :	проявлять интерес к новому учебному материалу		

					взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений			
48	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
49	Знания. Техника лыжных ходов	Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- применение лыжных мазей - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Техника лыжных ходов	Что значит одновременный бесшажный ход?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
52	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность		
53	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде	проявлять активность, выдержку, самообладание		

					коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет			
54	Техника лыжных ходов	Что значит подъем «полуелочкой»? Как выбрать режим нагрузки?	- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки	- описывать технику подъема «полуелочкой»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Техника лыжных ходов	Что значит торможение «плугом»?	- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
56	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»?	- техника подъема «полуелочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости	- демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
57	Техника лыжных ходов	Что значит повороты переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику поворотов переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие выносливости	- демонстрировать технику поворотов переступанием - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
59	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника попеременного двухшажного хода - техника одновременного бесшажного хода	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		

			- развитие выносливости		со сверстниками в процессе упражнений			
60	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах	- осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные:</u> проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
62	Техника лыжных ходов	Как пройти 3 км?	- передвижение на лыжах 3 км	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Техника лыжных ходов. Знания	Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия)								
64	Физическое развитие человека	Что такое физическое развитие человека?	- основные показатели физического развития	- измерять индивидуальные показатели	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10ч) 65-74 урок								
65	Характеристика вида спорта. Техника передвижения	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по	- техника безопасности - история баскетбола - техника	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному		

		площадке?	передвижения	приемов и действий	безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	материалу		
66	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как передвигаться по площадке? Как можно ловить и передавать мяч?	- имена выдающихся спортсменов - техника передвижения	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как корректировать технику ловли и передачи мяча?	- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
68	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Как можно выполнять ведение мяча?	- ловля и передача мяча на месте и в движении - ведение мяча шагом и бегом по прямой	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
69	Ведение мяча. Броски.	Как можно бросать мяч?	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	Как надо защищаться?	- вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении - варианты ведения мяча	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

				вырывания и выбивания мяча	со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий			
71	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	Какие надо знать правила игры?	- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча	- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями	проявлять личные качества в процессе игровой деятельности		
72	Учебная игра. Тактика игры	Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение?	- правила игры - жесты судьи - тактика игры (свободное нападение)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личные качества в процессе игровой деятельности		
73	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Что значит позиционное нападение?	- тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личные качества в процессе игровой деятельности		
74	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Как корректировать тактику игры?	- тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»)	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личные качества в процессе игровой деятельности		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта (6ч) 75- 80 урок								
75	Техника безопасности. История лапты. Правила игры.	Где возникла лапта?	- история лапты	- знать историю лапты	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		
76	Стойки игрока. Держание биты. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать биту?	- стойки игрока - место для занятий лаптой - хватка биты и ее стороны	- демонстрировать стойки - продемонстрировать основные способы хватки биты	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными	проявлять интерес к новому учебному материалу		

					задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками			
77	Стойки и передвижение игрока..	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать стойку?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с мячом	- демонстрировать технику передвижения - выполнять действия с мячом	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
78	Стойки и передвижение игрока. Подачи.	Какие бывают подачи?	- высоко-далекая подача	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику высоко-далекой подачи	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
79	Стойки и передвижение игрока. Подачи.	Как выполнить короткий удар?	- высоко-далекая подача - короткая подача	- демонстрировать технику высоко-далекой подачи - демонстрировать технику короткой подачи	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
80	Подачи. Удары снизу	Как корректировать удары? Что значит удар снизу?	- удар снизу	- демонстрировать технику удара снизу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
80	Техника безопасности. История лапты. Правила игры.	Где возникла лапта?	- история лапты	- знать историю лапты	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)								
81	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок	Что такое координация?	- координация движений	- выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме - знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)								
82	Самонаблюдение и самоконтроль	Как определить величину нагрузки?	- величина нагрузки - утомление	- определять состояние организма по внешним признакам	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч) 83- 93 урок								
83	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	Как прыгать в высоту? Как оказывать первую помощь?	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
84	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
85	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Как корректировать технику метания в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-		

	Организаторские умения		мяча в вертикальную цель	шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	силовых способностей		
86	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
87	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	Как корректировать технику метания мяча с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
88	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - метание малого мяча на дальность	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию - овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости		
89	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с места)	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты		
90	Организаторские умения Тестирование	Как проверить уровень физической	- тестирование уровня физической подготовленности	- овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять максимально физические		

		подготовленности?	- организаторские способности	- выполнять тесты (бег 30м)	<u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	качества и оценивать собственные результаты		
91	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
92	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике	Как провести самостоятельные занятия по прикладной физической подготовке?	- прикладные упражнения в легкой атлетике	- раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч)								
94	Физическая нагрузка. Олимпийский урок	Что такое физическая нагрузка? Как подбирать одежду и обувь для занятий спортом?	- физическая нагрузка - особенности дозирования нагрузки - способы дозирования нагрузки - требования к одежде и обуви для занятий для занятий выбранным видом спорта	- характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма - составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой - выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме - знать требования к одежде и обуви для	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

				занятий для занятий выбранным видом спорта				
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта (7ч) 95-102 урок								
95	Техника безопасности. История лапты. Правила игры.	Где возникла лапта?	- история лапты	- знать историю лапты	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		
96	Стойки игрока. Держание биты. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать биту?	- стойки игрока - место для занятий лаптой - хватка биты и ее стороны	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки биты	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
97	Стойки и передвижение игрока..	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать стойку?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с мячом	- демонстрировать технику передвижения - выполнять действия с мячом	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
98	Стойки и передвижение игрока. Подачи.	Какие бывают подачи?	- высоко-далекая подача	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику высоко-далекой подачи	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
99	Стойки и передвижение игрока. Подачи.	Как выполнить короткий удар?	- высоко-далекая подача - короткая подача	- демонстрировать технику высоко-далекой подачи - демонстрировать технику короткой подачи	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	осуществлять самоконтроль		

					затруднения			
98	Подачи. Удары снизу	Как корректировать удары? Что значит удар снизу?	- удар снизу	- демонстрировать технику удара снизу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
99	Техника безопасности. История лапты. Правила игры.	Где возникла лапта?	- история лапты	- знать историю лапты	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		
100	Стойки игрока. Держание биты. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать биту?	- стойки игрока - место для занятий лаптой - хватка биты и ее стороны	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки биты	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
101	Стойки и передвижение игрока..	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать стойку?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с мячом	- демонстрировать технику передвижения - выполнять действия с мячом	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
102	Стойки игрока. Держание биты. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать биту?	- стойки игрока - место для занятий лаптой - хватка биты и ее стороны	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки биты	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

1 четверть

№ урока	Дата проведения		Раздел программы	Цели, задачи урока	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)	Название игр, игровые упражнения	Домашнее задание	Примечание
	План	Факт.							
1			Лёгкая атлетика (12 часов)	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Подвижных играх разученных в начальной школе	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
2			Легкая атлетика	Теоретические знания. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	подвижных играх разученных в начальной школе	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
3			Лёгкая атлетика	Урок – соревнование	Бег 30. 60 метров Прыжки в длину с места	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
4			Лёгкая атлетика и	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Русская лапта	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	Понимать информацию из истории физической культуры Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

5			Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
6			Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	Кто дальше	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
7			Лёгкая атлетика и	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в в метании мяча	Перестрелка	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
8			Лёгкая атлетика и	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега Упражнения для развития силы: поднятие туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику прыжков в длину	Русская лапта	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз)	
9			Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Бег 1000 метров Метание мяча на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
10			Лёгкая атлетика и	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в высоту с 5 шагов разбега	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами.	Перестрелка Футбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
11			Лёгкая атлетика и	Развитие координационных способностей. Совершенствование прыжки в высоту с разбега	Кроссовый бег до 2 км Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с -5 шагов с разбега Легкоатлетическая полоса препятствий.	Осваивать технику бега на средние дистанции Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
12			Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Прыжки в высоту с 5 шагов разбега, наклоны на гибкость	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на гибкость Проявлять координацию при выполнении в прыжках.	Эстафеты с баскетбольным и мячами	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
13			Баскетбол (12 часов)	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории развития баскетбола	Борьба за мяч	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

14			Баскетбол	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану»! Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мяч капитану	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
15			Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Соревнование с элементами спортивных игр	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
16			Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись»! Осваивать технику ловли и передачи мяча.	Передал - садись!	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
17			Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросков мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением	Салки с ведением	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
18			Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Мяч капитану Салки с ведением Дальный бросок.	Прыжки на скалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз)	
19			Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросок мяча в движении	Пустое место	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
20			Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Пятнашки в парах с ведением мяча	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
21			Баскетбол	Урок - игра	Соревнование с элементами спортивных игр	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол.	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
22			Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Выбей мяч	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	

23			Баскетбол	Контрольный урок	<i>Комбинация упражнений по баскетболу:</i> Удар мяча в пол, два шага, бросок в кольцо. 2. ведение мяча по прямой, передача в движении в стену, ловля на месте.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.	Перестрелка	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
24			Баскетбол	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Урок - игра	ОРУ. СУ. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Принимать адекватные решения в условиях игровой	Перестрелка	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
2 четверть										
25			Баскетбол (3 часа)	Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Мяч среднему	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,		
26			Баскетбол	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Мини баскетбол	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени		
27			Баскетбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок - игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
28			Гимнастика (21 час)	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Теоретические основы Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе	Инструктаж по гимнастике. <i>Основы знаний о физической культуре.</i> Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических упражнений.	Перетягивание каната	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)		
29			Гимнастика	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)	ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)		
30			Гимнастика	Урок-соревнование Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость	Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость	Соревнование с элементами гимнастики	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		

31			Гимнастика	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам	ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канату Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Выталкивание из круга	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
32			Гимнастика	Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см))	Понимать информацию об осанке человека. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	Не дай обручу упасть	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
33			Гимнастика	Урок- соревнование	Подтягивание в висе Удержание ног под углом 45 * на время	Уметь выполнять строевые команды, «удержание» ног под углом 45* Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды	Соревнование с элементами гимнастики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
34			Гимнастика	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Перетягивание каната	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
35			Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Эстафеты со скакалками, обручами	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
36			Гимнастика	Урок - соревнование	Лазание по канату Приседание на одной ноге	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания по канату	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

37			Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Придумай сам	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
38			Гимнастика	Теоретические основы. Строевые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость	Эстафеты со скакалкой	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
39			Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> на перекладине (Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад) <i>Девочки:</i> на разновысоких брусьях 1. Вис на верхней жерди. 2. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. 3. Перемах правой, вис лежа. 4. Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой перехват за верхнюю жердь. 5. левая обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180°.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.	Соревнование с элементами гимнастики	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
40			Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
41			Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Салки простые	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
42			Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> Акробатика И.п. – о.с. 1. Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3. Перекат в стойку на лопатках (держать). 4. Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5. Кувырок назад. 6. О.с. <i>Девочки:</i> И.п. – упор присев. 1. Кувырок назад. 2. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3. Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4. Толчком упор присев. 5. Кувырок вперед, прыжок прогнувшись.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.	Соревнование с элементами гимнастики	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	

43			Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полупагат) Упражнения в равновесии. Челночный бег	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Тяни в круг	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
44			Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Бой петухов	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
45			Гимнастика	Контрольный урок	<i>Мальчики:</i> Упражнения на параллельных брусьях 1.Из упора сед ноги врозь. 2.Сгибаемая правую, поворот направо, руки в стороны (держать). 3.Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо. <i>Девочки:</i> Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3.Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4.Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5.Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх.)	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процессы результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы , обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.	Часовые и разведчики	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
46			Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Перетягивание каната	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
47			Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Полоса препятствий	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
48			Гимнастика	Урок - соревнование	О.Р.У. Опорный прыжок Вис на перекладине	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Соревнование с элементами гимнастики	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
					3 четверть				
49			Волейбол (30 часов)	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Охотники и утки	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	

50			Волейбол	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой .	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Мяч среднему	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
51			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Перестрелка	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
52			Волейбол	Совершенствование приема мяча после подачи.	Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Пионербол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
53			Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Медленный бег 3.5 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку..	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Передал – садись!	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
54			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Волейбол	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
55			Волейбол	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком)	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Борьба за мяч	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
56			Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Пустое место	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
57			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Волейбол	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

58			Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Медленный бег 4.5 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Эстафеты с мячом	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
59			Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Медленный бег 4,5 минуты. ОРУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Перестрелка	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
60			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
61			Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Медленный бег 5 минут. ОРУ. Передачи в парах, через сетку. Подачи с различных линий (ближе ,дальше) Нападающего удара через сетку после подбрасывания мяча партнером.	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств Осваивать двигательные действия в эстафетах	Встречные эстафеты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
62			Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Медленный бег 5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Передал – садись	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
63			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	Волейбол	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
64			Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Медленный бег 5.5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Проявлять качества координации и быстроты	Мяч среднему	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	

65			Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Медленный бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок .	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Волейбол	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
66			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Мяч в воздухе	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
67			Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок .	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Эстафеты с мячом	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
68			Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок .	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Волейбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
69			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Гонка мячей по кругу	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
70			Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Медленный бег 6.5 минут. ОРУ. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок .	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
71			Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Медленный бег 6,5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения заданных упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
72			Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игра.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного задания	Эстафеты.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	Сдвоенны два урока за 8 марта
73			Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Медленный бег 7 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Две передачи и перевод мяча на сторону соперника.	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	

74			Волейбол	Контрольный урок	<i>Комбинации упражнений из ранее изученных элементов волейбола.</i> Передача волейбольного мяча сверху двумя. (без сетки).	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию	Волейбол на укороченной площадке	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени		
75			Волейбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок - игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол на укороченной площадке	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
76			Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Медленный бег 7.5 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол на укороченной площадке	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)		
77			Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Медленный бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).	Волейбол на укороченной площадке	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	Объединяем два урока	
78			Волейбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок - игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол на укороченной площадке	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
4 четверть										
79			Баскетбол (12 часов)	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Инструктаж т\б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Передал – садись	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)		
80			Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Мяч среднему	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		

81			Баскетбол	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет	Эстафеты с баскетбольным и мячами	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
82			Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Перестрелка	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
83			Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Эстафеты с мячом	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
84			Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом	Баскетбол	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
85			Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	Гонка мячей по кругу	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
86			Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
87			Баскетбол	Урок - игра	Соревнование с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Баскетбол	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
88			Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Эстафеты с мячами.	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
89			Баскетбол	Ознакомление с зонной системой защиты. Освоение тактики игры.	ОРУ с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом(1:0)	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	

90			Баскетбол	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок- игра	Осваивать технику игры в баскетбол Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол	Баскетбол	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
91			Лёгкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. <i>Основы знаний о физической культуре.</i>	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Русская лапта	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
92			Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать технику прыжков в длину	Русская лапта	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
93			<i>Лёгкая атлетика</i>	Урок- соревнование	Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику подтягивания на перекладине в висе	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
94			Лёгкая атлетика	Повторение бега с низкого старта . Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега.	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Русская лапта	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
95			Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег	Кроссовый бег до 1 км б/в Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину (приземление)	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
96			Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Бег 500 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжков в длину с места	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
97			Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину	Русская лапта	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
98			Лёгкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Проявлять качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Русская лапта	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
99			Лёгкая атлетика	Контрольный урок	Бег 60 метров	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс результат деятельности. Регулятивные : <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы , обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	

100			Лёгкая атлетика	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	Кроссовый бег до 1 км б/в Прыжки в длину с разбега Упражнения для развития силы: поднятие туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность.	Уметь распределять силы на всю дистанцию Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнении прыжков в длину с места	Русская лапта	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
101			Лёгкая атлетика	Контрольный урок	Метания мяча на дальность	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию	Русская лапта	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
102			Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока		Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/З
п/п	в теме	план	факт					
Легкая атлетика - 20 часов								
1.	1.			Низкий старт ОТ: Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. СМГ	1 четверть Основы теории: Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Обучение низкому старту. Подвижная игра «Салки» Коррекционная гимнастика. Т/Б по легкой атлетике. Легкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки. Подвижные игры.	Уметь выполнять низкий старт, знать правила подвижной игры.		Комплекс 1
2.	2.			Стартовый разгон ОТ: Режим дня спортсмена СМГ	Основы теории: Режим дня спортсмена. Повторение технике стартового разгона. Подвижная игра - Догоняй-убегай. Тест-бег 30 м. Коррекционная гимнастика. Легкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки. Подвижные игры.	Уметь выполнять стартовый разгон, бег 30 м с максимальной скоростью		Комплекс 1
3.	3.			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Встречные эстафеты с бегом.	Уметь выполнять эстафеты с бегом		Комплекс 1
4.	4.			Техника длительного бега. ОТ. Правильное питание спортсмена. СМГ	Основы теории: Правильное питание спортсмена. Обучение технике длительного бега. Подвижная игра «Третий лишний». «Салки». Коррекционная гимнастика. Ходьба, легкий бег. ОРУ в движении, на месте. Подвижные игры.	Уметь выполнять технику длительного бега, знать правила подвижных игр.		Комплекс 1
5.	5.			Прыжок в длину с разбега способом согну	Основы теории: Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять правильно прыжок		подтягивание

			ноги. ОТ: Техника прыжка в длину с разбега. СМГ	Обучение технике прыжка, в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные эстафеты Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	в длину с разбега.		
6.	6.		Урок соревнований. СМГ	Урок- соревнование. Лапта с перебежкой.	Знать правило подвижной игры.		Подтягивание.
7.	7.		Низкий старт бег 60 м. ОТ: Правила соревнований в беге. СМГ	Основы теории: Правила соревнований в беге. Сдача контрольного норматива – низкий старт бег 60 метров. Подвижная игра «Сильные и ловкие». Коррекционная гимнастика. Техника выполнения низкого старта. Челночный бег 3 x10 м. Подвижная игра.	Уметь пробегать с максимальной скоростью бег 60 м.	Контроль выполнения бег 60 м.	Комплекс 1
8.	8.		Техника длительного бега. ОТ: Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. СМГ	Основы теории: Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Закрепление технике длительного бега. Подвижная игра лапта с перебежкой. Коррекционная гимнастика. Техника выполнения низкого старта. Челночный бег 3 x10 м. Подвижная игра .	Уметь выполнять технику длительного бега, знать правила игры.		Комплекс 1
9.	9.		Урок соревнований. СМГ	Урок – соревнование. Эстафеты с элементами бега.	Правильно выполнять эстафеты.		Прыжки через скакалку.
10.	10		Метания мяча на дальность. ОТ: Техника метания мяча.	Основы теории: Техника метания мяча. Обучение техники метанию теннисного мяча. Подвижная игра «Снайперы». Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Метания	Уметь выполнять метания мяча, знать правила подвижной игры.		Прыжки через скакалку

				СМГ	мяча. Подвижная игра.			
11.	11			Метания мяча. ОТ: Роль разбега при метании мяча СМГ	Основы теории: Роль разбега при метании мяча. Закрепление техники метания теннисного мяча. Подвижная игра «Метко в цель». Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Метания мяча. Подвижная игра.	Уметь выполнять метания мяча, знать правила подвижной игры.		Комплекс1
12.	12			Урок соревнований. СМГ	Урок -соревнование. Бег 1000 м. Подвижные игры. Урок соревнований подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью бег 1000м		Комплекс1
13.	13			Метания мяча. ОТ: Дневники самоконтроля. СМГ	Основы теории: Дневники самоконтроля. Сдача контрольного норматива –метание мяча на дальность. Подвижная игра «День и ночь» Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Метания мяча. Подвижная игра.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила игры.	Контроль метания мяча на дальность.	подтягивание
14.	14			Прыжок в длину с разбега. ОТ. Влияния легкоатлетических упражнения на укрепления здоровья и основные системы организма. СМГ	Основы теории : Влияния легкоатлетических упражнения на укрепления здоровья и основные системы организма. Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Контроль выполнения прыжка в длину с разбега.	Комплекс 1
15.	15			Урок соревнований. СМГ	Урок –соревнование. Бег 1500 м.	Уметь пробегать с максимальной		Комплекс 1

						скоростью бег 1500 м. Следить за дыханием во время бега.		
Спортивные игры. Баскетбол. - 16 часов								
16.				<u>Остановка в два шага.</u> ОТ: Т.Б. при проведении спортивных игр.	Основы теории: Т.Б. при проведении спортивных игр. Остановка в два шага. Борьба за мяч. Коррекционная гимнастика. ТБ по спортивным играм. Ведения мяча.	Уметь выполнять остановку и два шага.		Комплекс 1
	1			СМГ				
17.				Повороты без мяча с мячом. ОТ: Правила игры баскетбол.	Основы теории : Правила игры баскетбол. Обучение технике поворотов без мяча с мячом. Борьба за мяч. Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольным мячом. Повороты без мяча с мячом. Подвижная игра.	Уметь выполнять повороты без мяча с мячом.		Комплекс1
	2			СМГ				
18.				Урок соревнований СМГ	Урок -соревнование. Не давай мяч водящему.	Знать правила подвижных игр.		Подтягивание.
	3							
19.				Передача мяча. ОТ: Техника ловли и передачи мяча.	Основы теории: Техника ловли и передачи мяча. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Борьба за мяч. Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.		Комплекс1
	5			СМГ				
20.				Передача мяча. ОТ: Терминология баскетбола.	Основы теории: Терминология баскетбола. Обучение ловли и передачи мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Передал-садись».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча.		Комплекс 1
	6			СМГ	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра.			

21.	7			Урок соревнований. СМГ	Урок –соревнование . Подвижные игры Быстрые передачи.	Знать правила подвижной игры.		Комплекс 1
22.	9			Ловля и передача мяча. ОТ: Правила и организация игры в баскетбол. СМГ	Основы теории: Правила и организация игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	Правильно выполнять ловлю и передачу мяча.	Контроль выполнения ловли и передачи мяча.	Комплекс 1
23.	10			Ловля и передача мяча в движении. ОТ; Личная гигиена спортсмена. СМГ	Основы теории; Личная гигиена спортсмена. Обучение ловли и передачи мяча в движении. Стремительные передачи. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра.	Правильно выполнять передачу и ловлю мяча в движении.		Упражнения на пресс
24.	12			Урок соревнований СМГ	Соревнование с элементами спортивных игр. Салки с приседом.	Знать правила игр.		Комплекс 1
25.	13			Ведения мяча. ОТ. Тест СМГ	Основы теории: Правила самоконтроля. Обучение ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Подвижные игры «Салки с ведением мяча». Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведения мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте. Подвижная игра.	Уметь выполнять ведения мяча высокой стойке на месте.	Контроль теоретических знаний	Комплекс 1
26.	14			Ведения мяча в движении. ОТ: Техника ведения мяча различными способами.	Основы теории: Техника ведения мяча различными способами. Обучение ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Подвижная игра «Салки с ведением мяча».	Уметь выполнять ведения мяча в движении по прямой.		Комплекс 1

				СМГ	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Ведения мяча в шаге, движении. Подвижная игра.			
27.	15			Урок соревнований СМГ	Урок – соревнование. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Подтягивание.

Спортивная гимнастика. - 29 часов.

28.	1			Строевые упражнения. ОТ: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивной гимнастике. СМГ	Основы теории: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивной гимнастике. Обучение поворотам на месте. Подвижная игра «Сильные и ловкие». Коррекционная гимнастика. упражнения ОРУ на месте, движении. Строевые упражнения. Подвижная игра.	Знать правила ТБ по спортивной гимнастике, уметь выполнять строевые упражнения.		Комплекс 2
29.	2			Строевые упражнения. ОТ: Страховка и помощь во время занятий. СМГ	Основы теории: Страховка и помощь во время занятий. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Тест –наклон вперед из положения сидя. Игры эстафеты. Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастическим мячом. Строевые упражнения. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя.		Комплекс 2
30.	3			Урок соревнований. СМГ	Соревнование с элементами гимнастики. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	Знать правила игры.		Упражнения на пресс

Плавание – 8 часов

	1			Вводный.	Правила поведения в бассейне			
31	2			Игры на воде.	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	Стр.10-15		
32	3			Техника спортивных способов плавания.	Значение занятий плаванием. Совершенствование	Стр.10-15		

					навыка плаванием кролем на груди, спине. Кроль на груди, на спине. Закрепление			
33	4			Кроль на груди: плавание с задержкой дыхания.	Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов. Выполнять упражнения Кроль на груди, на спине	. Стр.16-20		
34	5			Кроль на груди: плавание с задержкой дыхания.	Проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью ногами, руками. Старты, повороты. Выполнять упражнения Кроль на груди, на спине	Стр.16-20		
35	6			Свободное плавание	Закрепление техники плавания кролем на груди, спине Выполнять упражнения Кроль на груди, на спине.	Стр.16-20		
36	7			Совершенствование выполнения поворотов.	Развитие скоростной выносливости при плавании кролем на груди. Выполнять упражнения Кроль на груди, на спине.	Стр.16-20		
37	8			Закрепление и совершенствование техники плавания кролем на груди, спине	Плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами. Выполнять упражнения Кроль на груди, на спине.	Стр.16-20		
38	12			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Гимнастическая олимпиада.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию		Комплекс2
39	13			Лазание по канату в два приема ОТ. Техника лазанья по канату. СМГ	Основы теории: Техника лазанья по канату. Обучение технике лазанию по канату в два приема. Поднимание туловища руки за головой. Эстафеты. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по	Уметь выполнять лазание по канату в два приема.		Упражнения на пресс

					канату. Эстафеты.			
40	14			Лазание по канату в два приема. ОТ. Техника лазанья по канату. СМГ	Основы теории: Техника лазанья по канату. Повторение техники лазанию по канату. ОРУ в движении, на месте. Перетягивание каната. Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по канату.	Уметь выполнять лазание по канату в два приема.		подтягивание
41	15			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Подтягивание.	Уметь правильно выполнять подтягивание.		Прыжки через скакалку.
42	17			Лазание по канату в два приема. ОТ. Развитие силовых способностей в гимнастике. СМГ	Основы теории: Развитие силовых способностей в гимнастике. Сдача контрольного норматива- лазание по канату в два приема. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Эстафеты гимнастические. Коррекционная гимнастика. упражнения с набивным мячом. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты.	Уметь правильно выполнять лазание по канату в два приема.	Контроль выполнения лазание по канату в два приема.	Подтягивание.
43	18			Опорный прыжок ноги врозь. ОТ. Техника выполнения опорного прыжка. СМГ	Основы теории: Техника выполнения опорного прыжка. Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» подвижна игра «Чехарда» Коррекционная гимнастика. Подводящие упражнения для опорного прыжка. Подвижная игра.	Уметь выполнять правильно опорный прыжок, знать правила подвижной игры.		Комплекс 2
44	19			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.		Комплекс 2
45	21			Опорный прыжок ноги	Основы теории: Техника выполнения	Уметь выполнять		Комплекс

				врозь. ОТ. Техника выполнения опорного прыжка. СМГ	опорного прыжка. Техника опорного прыжка «ноги врозь» Упражнение на бревне шаги, выпады. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке шаги , выпады.	правильно опорный прыжок , шаги на гимнастическом бревне.		2
46	22			Опорный прыжок ноги врозь. ОТ. Тест СМГ	Основы теории: Развитие гибкости на уроках гимнастики. Сдача контрольного норматива- опорный прыжок «ноги врозь». Гимнастическое бревно. Висы и упоры. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке шаги, выпады. Висы и упоры.	Уметь выполнять опорный прыжок, висы и упоры, шаги на гимнастическом бревне.	Контроль теоретическ их знаний	Прыжки через скакалку.
47	23			Подтягивание. ОТ. Развитие гибкости на уроках гимнастики. СМГ	Основы теории: Развитие гибкости на уроках гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д). Гимнастическое бревно. Висы и упоры Подвижная игра. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы, упоры. Подвижная игра.	Уметь выполнять правильно подтягивание, комбинацию на бревне.	Контроль подтягивани е	Подтягива ние.
48	24			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.		Комплекс 2
49	26			Гимнастическое бревно. Висы и упоры. ОТ. Техника выполнения висов и упоров. СМГ	Основы теории: Техника выполнения висов и упоров. ОРУ в движении, на месте. Гимнастическое бревно комбинация. Висы и упоры. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Коррекционная гимнастика. ОРУ в	Уметь выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, висы, упоры.	Контроль гимнастичес кое бревно комбинация, висы и упоры.	Комплекс 2

					движении, на месте. Комбинация на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.			
50	27			Прыжки через скакалку. ОТ. Основы истории возникновения и развития физической культуры. СМГ	Основы теории: Основы истории возникновения и развития физической культуры. ОРУ в движении, на месте. Комбинация на скакалке из 5 элементов. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Коррекционная гимнастика. ОРУ в движении, на месте. Комбинация на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Уметь прыгать на скакалке разными способами	Контроль прыжки через скакалку за 1 минуту.	Комплекс2
51	28			Прыжки через скакалку. ОТ. Основы истории возникновения и развития физической культуры. СМГ	Основы теории: Основы истории возникновения и развития физической культуры. ОРУ в движении, на месте. Комбинация на скакалке из 5 элементов. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Игры эстафеты. Коррекционная гимнастика. ОРУ в движении, на месте. Комбинация на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Игры эстафеты.	Уметь выполнять на скакалке комбинацию из 5 элементов	Контроль комбинация на скакалке из 5 элементов.	Комплекс 2
52	29			Урок соревнований. СМГ	Урок-соревнование. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.		Комплекс 2
Спортивные игры. Волейбол. - 26 часов								
53	1			Перемещению в стойке приставными шагами и передачи мяча сверху двумя руками.	Основы теории. Т.Б. при занятиях спортивными играми – волейбол. Обучение перемещению в стойке приставными шагами и передачи мяча	Знать правила ТБ по спортивным играм - волейбол.		Комплекс3

				<p>ОТ. Т.Б. при занятиях спортивными играми – волейбол.</p> <p>СМГ</p>	<p>сверху двумя руками.</p> <p>Подвижная игра « Перестрелка».</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячом. Перемещение в стойке приставным шагом. Подвижная игра.</p>			
54	2		<p>Перемещение в стойке, передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>ОТ. Правила игры .</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Правила игры. Закрепления перемещению в стойке приставными шагами и передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра Скакуны.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячом. Перемещение в стойке приставным шагом. Подвижная игра.</p>	<p>Уметь выполнять перемещения в стойке, знать правила игры.</p>		Комплекс 3	
55	4		<p>Урок соревнований.</p> <p>СМГ</p>	<p>Урок -соревнование. Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p>Знать правила подвижной игры.</p>		Комплекс 3	
56	5		<p>Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>ОТ. Техника выполнения передач мяча в волейболе.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Техника выполнения передач мяча в волейболе. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Перемещение в стойке волейболиста. Два мяча через сетку.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячом. Перемещение в стойке приставным шагом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра.</p>	<p>Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Техника выполнения перемещений в стойке.</p>	Комплекс 3	
57	6		<p>Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>ОТ. Техника выполнения передач мяча в волейболе.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Техника выполнения передач мяча в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Работа в парах, тройках. Мяч над сеткой.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p>		Комплекс 3	

					с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками.			
58	7			Урок соревнований. СМГ	Соревнование « Кто больше удержит мяч»	Уметь правильно выполнять передачу мяча над собой		Сгибание и выпрямления рук в упоре лежа
59	9			Передача мяча сверху двумя руками. ОТ. Терминология волейбола. СМГ	Основы теории: Терминология волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Перестрелка» Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Передача мяча сверху двумя руками.	Уметь правильно выполнять передачу мяча.	Контроль передачи мяча сверху двумя руками.	Поднимание туловища из положения лежа.
60	10			Передача мяча над собой. ОТ. Правила и организация игры в волейбол. СМГ	Основы теории: Правила и организация игры в волейбол. ОРУ в движении, на месте. Обучение передачи мяча над собой. Игра Кто больше удержит. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Передача мяча над собой.	Уметь правильно выполнять передачу мяча над собой.		Комплекс 3
61	11			Урок соревнований. СМГ	Урок соревнования по подвижным играм. Снайперы	Знать правила подвижных игр.		Комплекс 3
62	13			Передача мяча над собой. ОТ. Терминология волейбола. СМГ	Основы теории: Терминология волейбола. Закрепление техники передачи мяча над собой. Мяч в воздухе. Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольным мячом. Передача мяча над собой. Подвижная игра.	Уметь правильно выполнять передачу мяча над собой		Комплекс 3
63	14			Передача мяча над собой. Нижний прием мяча.	Основы теории: Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника передачи мяча над собой. Прием	Уметь выполнять правильно передачу мяча над собой,		Сгибание и выпрямлен

				<p>ОТ. Техника приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>СМГ</p>	<p>мяча снизу двумя руками в парах с набрасыванием мяча. Подвижная игра на закрепления.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой. Передача мяча над собой. Нижний прием мяча. Подвижная игра.</p>	<p>нижний прием мяча.</p>		<p>ия рук в упоре лежа.</p>
64	15		<p>Передача мяча над собой. Нижний прием мяча.</p> <p>ОТ. Техника приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Техника приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой. Нижний прием мяча. Подвижная игра.</p>	<p>Уметь выполнять правильно передачу мяча над собой, нижний прием мяча.</p>	<p>Контроль выполнения передачи над собой.</p>	<p>Комплекс 3</p>	
65	16		<p>Урок соревнований</p> <p>СМГ</p>	<p>Соревнование. Волейбольная эстафета.</p>	<p>Уметь правильно выполнять эстафеты.</p>		<p>Комплекс 3</p>	
66	18		<p>Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>ОТ. Правила и организация игры в волейбол.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Правила и организация игры в волейбол.</p> <p>Техника приема мяча двумя руками снизу. Работа в парах с набрасыванием мяча. Подвижная игра.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.</p>	<p>Уметь правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками</p>		<p>Комплекс 3</p>	
67	19		<p>Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Основы теории: Приемы закаливания.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Приемы закаливания.</p> <p>Техника приема мяча двумя руками снизу двумя руками снизу. Работа в парах, в тройках. Нижняя подача мяча. Игра пионербол по правилам волейбола.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения</p>	<p>Уметь выполнять правильно технику приема мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачи мяча.</p>		<p>Комплекс 3</p>	

					на гимнастической скамейке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.			
68	20			Техника приема мяча снизу двумя руками. Основы теории: Приемы закаливания. СМГ	Основы теории: Приемы закаливания. Техника приема мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача. Подвижная игра.	Уметь выполнять нижний прием мяча двумя руками, нижнюю прямую подачу мяча.	Контроль выполнения нижнего приема двумя руками снизу.	Подтягивание
69	21			Урок соревнований. СМГ	Соревнование по упрощенным правилам волейбола.	Знать правила по волейболу.		Подтягивание
70	23			Нижняя прямая подача мяча. ОТ: Техника выполнения нижней подачи мяча. СМГ	Основы теории: Техника выполнения нижней подачи мяча. Техники нижней прямой подачи 6-м сетки. Работа в парах чередование передачи мяча с приемом мяча в парах. Подвижная игра «Подай и попади» Коррекционная гимнастика. Упражнения набивным мячом. Чередование приема мяча снизу двумя руками с передачей мяча. Нижняя подача. Подвижная игра.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча.		Комплекс 3
71	24			Нижняя прямая подача мяча. ОТ. Техника выполнения нижней подачи мяча. СМГ	Основы теории: Техника выполнения нижней подачи мяча. Техники нижней прямой подачи. Игра в мини – волейбол. Коррекционная гимнастика. Упражнения набивным мячом. Чередование приема мяча снизу двумя руками с передачей мяча. Нижняя подача. Подвижная игра.	Уметь выполнять правильно нижнюю прямую подачу мяча.	Контроль выполнения нижней прямой подачи мяча	Упражнения на пресс
72	25			Урок соревнований.	Соревнование по пионерболу. Игра в мини – волейбол.	Знать правила игры.		Комплекс 3

				СМГ				
Лыжная подготовка. - 17 часов								
73	1			Одновременный одношажный ход. Основы теории: Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. СМГ	Основы теории: Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Обучение одновременного одношажного хода .Прохождения дистанции 1,5 км. Игра «Гонки с преследованием» Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.	Уметь выполнять правильно одновременный одношажныйход.		Комплекс ОРУ на свежем воздухе.
74	2			Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Основы теории: Виды лыжного спорта. СМГ	Основы теории: Виды лыжного спорта. Закрепление одновременного одношажного хода .Прохождения дистанции 2 км. Повороты на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.	Уметь выполнять правильно одновременный одношажный ход, повороты на месте махом.		Комплекс ОРУ на свежем воздухе.
75	3			Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. ОТ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. СМГ	Основы теории: Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождения дистанции 2,5 км. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Карельская гонка» Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.	Уметь выполнять правильно одновременный одношажный ход, повороты на месте махом. Подъем гору скользящим шагом.		Комплекс ОРУ на свежем воздухе.
76	20			Урок соревнований. СМГ	Игра «Гонки с преследованием»	Знать правила игры.		Комплекс 3

77	4			<p>Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Основы теории: Применение лыжных мазей. СМГ</p>	<p>Основы теории: Применение лыжных мазей. Контроль выполнения одновременного одношажного хода. Прохождения дистанции 3 км. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с выбыванием»</p> <p>Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.</p>	<p>Уметь выполнять правильно одновременный одношажный ход, повороты на месте махом.</p>	<p>Контроль выполнения одновременного одношажного хода.</p>	<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе.</p>
78	5			<p>Лыжная подготовка Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. ОТ. Оказание помощи при обморожениях и травмах. СМГ</p>	<p>Основы теории: Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождения дистанции 3,5 км. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием»</p> <p>Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.</p>	<p>Уметь выполнять правильно повороты на месте махом, подъем в гору скользящим шагом.</p>	<p>Контроль выполнения поворотов на месте махом.</p>	<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе.</p>
79	6			<p>Лыжная подготовка Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. ОТ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. СМГ</p>	<p>Основы теории: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождения дистанции 4 км. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием»</p> <p>Прохождение дистанции свободным ходом. Дыхательные упражнения на свежем воздухе.</p>	<p>Уметь выполнять правильно одновременный одношажный ход, повороты на месте махом.</p>	<p>Прохождение дистанции 4 км.</p>	<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе.</p>

80	20			Урок соревнований. СМГ	Игра «Гонки с преследованием»	Знать правила игры.		Комплекс 3
81	1			Прохождение дистанции 2 км.	Основные способы передвижения на лыжах, стойки при спусках, повороты.	Уметь преодолевать спуски, подъемы.		Комплекс №10
82	2			Преодоление препятствий. Старт, финиш.	Основные способы передвижения на лыжах, стойки при спусках, повороты.	Уметь преодолевать спуски, подъемы.		Комплекс №10
83	3			Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Уметь преодолевать спуски, подъемы.		Комплекс №10
84	4			Попеременный двухшажный ход. Спуски переступанием.	Основные способы передвижения на лыжах, стойки при спусках, повороты..	Уметь выполнять попеременно-двухшажный ход		Комплекс №10
85	5			Одновременный одношажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.	Уметь выполнять одновременно-одношажный ход		Комплекс №10
86	6			Преодоление спусков, подъемов. Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.	Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.	Уметь преодолевать спуски, подъемы.		Комплекс №10
87	7			Сдача контрольных нормативов	Способы передвижения	Нормативы	Контроль	Комплекс №10
88	8			Повороты с переступанием.	Способы передвижения	Уметь выполнять повороты с переступанием	Контроль	Комплекс №10
89	9			Коньковый ход.	Способы передвижения	Уметь выполнять	Контроль	Комплекс

				Прохождение дистанции 3км.		коньковый ход		№10
Легкая атлетика. - 18 часов.								
90	1			Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Основы теории: Правила ТБ по легкой атлетике СМГ	Основы теории: Правила ТБ по легкой атлетике. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. Коррекционная гимнастика. ОРУ в движении, на месте. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжка высоту.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание.		Прыжки через скакалку.
91	2			Прыжок в высоту способом «Перешагивание». ОТ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. СМГ	Основы теории: Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. Коррекционная гимнастика. ОРУ в движении, на месте. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжка высоту.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание.		Комплекс 4
92	3			Прыжок в высоту способом «Перешагивание». ОТ. Техника выполнения прыжка в высоту СМГ	Основы теории: Техника выполнения прыжка в высоту. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. Коррекционная гимнастика. ОРУ в	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание.		Комплекс

					движении, на месте. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжка высоту.			
93	4			Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Основы теории: Приемы закаливания. СМГ	Основы теории: Приемы закаливания. Специально прыжковые упражнения. ОРУ на месте, движении. Прыжок в высоту способом перешагивание. Коррекционная гимнастика. ОРУ в движении, на месте. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжка высоту.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание.	Контроль выполнения прыжка в высоту способом перешагивание	Подтягивание
94	5			Урок соревнований СМГ	Соревнования по прыжкам высоту способом перешагивание.	Уметь правильно выполнять прыжок высоту.		Комплекс 4
95		1		Низкий старт бег 30 м. ОТ. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. СМГ	Основы теории: Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. Повторение низкого старта. Тест-бег 30 м. Эстафеты. Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Техника низкого старта. Эстафеты.	Техника выполнения низкого старта пробегать с максимальной скоростью бег 30 м.	Контроль выполнения бега на 30 м.	Подтягивание.
96		2		Стартовый разгон. Метание мяча. ОТ. Контроль за функциональным состоянием организма СМГ	Основы теории: Контроль за функциональным состоянием организма. Специально беговые упражнения. Повторение технике стартового разбега. Подвижная игра «Салки». Повторение технике метания мяча. Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячом. Метания мяча. Челночный бег 2x10м.	Уметь выполнять метания мяча, стартовый разгон.		Комплекс 4
97		3		Урок соревнований. СМГ	Соревнование по эстафетному бегу.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки и пробегать свой		Комплекс 4

						этап с максимальной скоростью.		
98	5			<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>ОТ. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.</p> <p>СМГ</p>	<p>Основы теории: Техника выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении, на месте. Специально прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра Русская лапта.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.</p>	Уметь правильно выполнять прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги.		Прыжок в длину с места.
99	6			<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Основы теории:</p> <p>Контрольная работа СМГ</p>	<p>Основы теории: Техника выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении, на месте. Специально прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра Русская лапта.</p> <p>Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.</p>	Уметь правильно выполнять прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги.	Контроль теоретических знаний	Комплекс 4
100	8			<p>Урок соревнований.</p> <p>СМГ</p>	Соревнование по Русской лапте. Бег 1000м.	Знать правила подвижной игры, и побегать с максимальной скоростью бег 1000м.		Комплекс 4
101	9			<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Основы теории: Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Сдача контрольного норматива- прыжка в</p>	Уметь правильно выполнять прыжок, в длину с разбега	Контроль выполнения прыжка, в	Подтягивание.

Ичет. 1	Лёгкая атлет ика 16	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.				
				2-4	3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..скоростных качеств. Правила соревнований.				Текущий	прыжки через скакалку 100 р.		
				5-7	3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.		
				8	1	Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9;	прыжки через скакалку 100 р.		
9-11		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.				

12-14			3	соревнований.								
				Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.		
				Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Прыжок в длину() Мальчики – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; Девочки – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;	прыжки через скакалку 150р.		
15			1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе 20 минут	Без учёта времени	прыжки через скакалку 150 р.		
				Бег на средние дистанции								
16												
17-19	Спортивные игры 11	Баскетбол	3	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1		

20-23			4	Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1		
24-27			4	Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.</p>	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 1		
II чет. 28-29	Гимнастика 21	Висы. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
30-31				Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-	Знать как	Уметь	Показать	Текущий	Комплекс 2		

32-33

34

35-37

		2	ЗУН	оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения				
		2	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
		1	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u>Девочки:</u> «5»-19; «4»-15; «3»-8;	Комплекс 2		
	Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	Знать как выполнять опорный прыжок,	Уметь выполнять опорный прыжок,	Показать выполнение опорного прыжка,	Текущий	Комплекс 2		

38-40		3		гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	строевые упражнения	строевые упражнения	строевые упражнения				
			Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
41		1	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
42-43	Акробатика	2	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2		
44-45		2	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2		
46-47		2	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2		

53-54

Одновременный
бесшажный
ход

	выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками попеременного четырехшажного хода. 3. Передвижение попеременным четырехшажным ходом по лыжне		четырёхшажном ходе.	четырёхшажном ходе.				
--	---	--	---------------------	---------------------	--	--	--	--

55-56

Одновременный
одношажный
коньковый ход

2

Совершенствование ЗУН	1.«Вынос палок, «шаг», «толчок» в одновременном одношажном ходе. Совершенствование хода :1) скользящий шаг(без палок и с палками) 2) одновременный толчок с палками 3) скольжение на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе	Знать технику последовательность выполнения техники одновременно го одношажного хода	Уметь выполнять технику одновременно го одношажного хода.	Показать технику скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе.	Текущий	Комплекс 3		
-----------------------	--	--	---	---	---------	------------	--	--

57-59

Прохождение
дистанций 4
км.

Прохождение
дистанции 3
км.

3

Совершенствование ЗУН	1.Имитация одновременного бесшажного хода. 2.Согласование движений рук и ногв одновременном бесшажном ходе. 3.Совершенствование одновременного бесшажного хода: а) одновременный толчок палками б) скольжение на обеих лыжах	Знать технику одновременно го толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременно го бесшажного хода.	Уметь выполнить технику одновременно го бесшажного хода.	Показать одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременного бесшажного хода.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода: 1.Отталкивание ногой (правой и левой) 2.Одновременное отталкивание руками.	Знать технику одновременно го толчка палками с последующим скольжением	Уметь выполнить технику одновременно го одношажного конькового хода.	Показать последовательность движений отталкивания ногой и одновременное отталкивание	Текущий	Комплекс 3		

Торможение и

60-62

поворот «плугом», техника спуска на лыжах.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Стойки и передвижения, повороты, остановки

Прием и передача мяча.

Нижняя

		3. Скольжение Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	на лыжах одновременно го одношажного конькового хода.		руками и скольжения				
3	Комбинированный	Чередование попеременных и одновременных лыжных ходов.	Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	Показать технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплекс 3		
2	Контрольный	Выполнение с чередованием попеременных и одновременных лыжных ходов.	Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	Показать технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции на время 3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 18,00; «4» - 19,00; «3» - 20,00	Комплекс 3		
1	Совершенствование ЗУН Контрольный	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	Знать как выполнять технику торможения и поворота «плугом»	Уметь владеть техник торможения и поворота «плугом»	Показать технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом»	Оценка	Комплекс 3		

63-64

65

66-67

68

69-70

подача мяча.

Развитие
координационн
ых
способностей

2

1

2

					техники торможения и поворота «плугом»			
Комбинированный	Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», «Как по часам». Лыжная эстафета, игры на горке.	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь владеть техникой спуска и подъема на склон	Показать технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь владеть техникой спуска и подъема на склон	Показать технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 3		
Освоение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Текущий	Комплекс 4		

81	Кроссовая подготовка 11 часов	Тактика игры. <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</i>	1	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 4		
			3	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 5		
85-87			3	Совершенствование ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий			
88-91			4	Совершенствование ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий			
				Контрольный	Бег на результат (3000м – м. и	Знать как	Уметь бегать в	Показать	3 км:	Комплекс 5		

92			1		2000м.- д.) Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе 2000м – 3000 м.	равномерном темпе до 3000м	технику бега в равномерном темпе до 3000 м	Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30			
93-94	Лёгкая атлетика 10	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5		
			2	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5		
95-96			2	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5		
97			2	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 5		
98			1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4;	Комплекс 5		

. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Дата		Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания.	Требования к уровню подготовленности обучающихся.	Контроль двигательных действий.	Коррекция.	Оборудование
	планир.	фактич.								
1			Л Е Г К	Инструктаж по Т. Б при занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега	1	Инструктаж по Т. Б при занятиях легкой атлетикой. О.Р.У. специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств низкий старт до30 , бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Челночный бег 3 x 10 м Мальчики: 7,7-8,2-8,6 Девочки: 8,5-9,5-9,7		секундомер

2			А Я	Овладение и совершенствование техникой низкого старта. Низкий стар. Бег 30м	1	О.Р.У. специальные беговые упражнения .Стартовый разгон. Низкий старт до30 м, бег с ускорением 70–80 м, развитие скоростных возможностей. Спортивная игра (футбол).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Подтягивание из виса на перекладине(м), из виса лежа (д).			секундомер перекладина
3				Совершенствование техники бега. Стартовый разгон. Бег 60м.	1	О.Р.У. специальные беговые упражнения. .Стартовый разгон. Низкий старт до 30 м, финиширование. Эстафетный бег . Развитие скоростных возможностей. Спортивная игра (футбол)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.			
4			А Т Л Е	Совершенствование техники бега. Старт и финиширование. Бег 100м.	1	О.Р.У. специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м, скоростной бег до 70м, развитие скоростных возможностей. Спортивная игра (футбол). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Прыжки в длину с места.			Рулетка

5			Т И К А	Овладение и совершенствование техники (в фазе отталкивания) прыжка в длину с 13–15 шагов разбега		Овладение совершенствование фазе отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 13–15 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 20 м (ю), до 14 м (д) . ОРУ. Спортивная игра (футбол)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		лопата грабли рулет ка мячи для мета ния
6										
7										
6			К А Я	Овладение и совершенствование техники (в фазе отталкивания) прыжка в длину с 13–15 шагов разбега	1	Овладение совершенствование фазе отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 13–15 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 20 м (ю), до 14 м (д) . ОРУ. Спортивная игра (футбол)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		лопата грабли рулет ка мячи для мета ния

7 8				Совершенствование техники прыжка в длину с 13–15 шагов разбега	2	Совершенствование техники прыжка в длину с 13–15 шагов разбега(фазы полета, приземление). Метание малого мяча в вертикальную 20 м (ю),до 14м (д). ОРУ. Специальные, беговые, прыжковые упражнения. Спортивная игра (футбол)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	Текущий		лопата грабли рулетка мячи для метания
9				Прыжок в длину с 13–15 шагов разбега на результат	1	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную 20 м (ю),до 14м (д).. ОРУ. Специальные, беговые, прыжковые упражнения. Спортивная игра (футбол)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	Текущий		лопата грабли рулетка мячи для метания
10				Овладение и совершенствование техники метания малого мяча	1	Метание малого мяча на заданное расстояние в коридор 10 м, с 4- 5 бросковых шагов с разбега. Метание малого мяча в вертикальную с 12-14 м(д),до 16м (м). ОРУ. Специальные, беговые, прыжковые упражнения. . Спортивная игра (футбол)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.			
11			А	Совершенствование техники метания малого мяча	2	Метание малого мяча на заданное расстояние в коридор 10 м, с 4- 5 бросковых шагов с разбега. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств . Спортивная игра (футбол).				
12			Т	Совершенствование техники метания малого мяча						

11			Л Е Т И	Овладение метанием малого мяча	1	Метание малого мяча на заданное расстояние в коридор 10 м, с 4-5 бросковых шагов с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (футбол).	Уметь метать мяч на заданное расстояние.	Текущий		мячи для метания
12			К А	Овладение метанием малого мяча с 4-5 бросковых шагов	2	Метание малого мяча на заданное в коридор 10 м, с 4-5 бросковых шагов с разбега. ОРУ. Спортивная игра (футбол).	Уметь метать мяч на заданное расстояние, дальность.	Текущий		мячи для метания
13										
14				Метание мяча на результат.	1	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол).	Уметь метать мяч с разбега на дальность	Метание мяча Мальчики: 45-40-31 Девочки: 28-23-18		мячи для метания



24			К А		2	Равномерный бег до 10 мин. по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
25										
26				Распределение сил на дистанции	2	ОРУ. специальные беговые, прыжковые. Равномерный бег до 11 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
27										
28				Совершенствование техники бега	2	Равномерный бег до 14 мин. по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
29										
30				Тактика кросса. Кросс 2000м.	1	Равномерный бег до 15 мин. по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени.		

31			В О Л Е Й	Совершенство вание техники стоек, поворотов, передвижений.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Владеть техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
32			Б О Л	Владение техникой передачи мяча	1	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Учебно - тренировочная игра.	Владеть техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
33 34				Совершенство вание техники передачи мяча сверху	2	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах, во встречных колоннах.. Учебно - тренировочная игра.	Владеть техникой передачи мяча сверху.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток

35				Совершенство вание техники передачи мяча сверху и снизу.	2	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой; передача сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах, во встречных колоннах. Учебно-тренировочная игра.	Владеть техникой передачи мяча сверху и снизу.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
37			В О Л Е Й	Совершенство вание техники передачи мяча снизу, сверху в движении.	2	ОРУ. СУ. Передача сверху и снизу двумя руками на месте. Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передачи мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Учебно-тренировочная игра.	Владеть техникой передачи мяча сверху и снизу.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
39			Б О Л	Совершенство вание	2	ОРУ. СУ. Нападающий удар (имитация); с набрасыванием партнеру. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача	Владеть техникой приема и передачи мяча приема снизу.	Текущий		волейболь

40				техники передачи и приема мяча снизу,		мяча снизу двумя руками. Учебно- тренировочная игра.				ные мячи, сетка, свисток
41 42			В О Л Е Й	Овладение техникой нападающего удара	2	ОРУ. СУ. Нападающий удар с набрасыванием партнеру. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебно-тренировочная игра.	Овладеть техникой нападающего удара	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
43 44			Б О Л	Совершенствование техники нападающего удара	2	ОРУ. СУ. Нападающий удар в парах через сетку, прием и передача мяча снизу двумя руками, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебно- тренировочная игра.	Владеть техникой нападающего удара	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
45				Овладение		ОРУ. СУ. Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Овладеть			

46				техникой верхней прямой подачи	2	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Развитие координационных способностей. Учебно- трени ровочная игра.	верхней прямой подачей.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
47				Позиционное нападение без изменения позиции игроков	2	ОРУ. СУ. Верхняя прямая подача мяча . Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Развитие координационных способностей. Учебно- трени ровочная игра.	Владеть верхней прямой подачей.	Текущий		волейбольные мячи, сетка, свисток
48										
49			Г И М	Совершенствование строевых приемов	1	Т.Б при занятиях гимнастикой и на гим. снарядах. О.Р.У. Различные виды ходьбы и бега. Перестроение в движении. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	Владеть техникой выполнения кувырков вперед, назад.	Текущий		гим.маты

50			Н А С Т И	Совершенство вание техники кувы ков, стоки.	2	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 , 4 в движении .Кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Стойка на голове, мост. Развитие координационных способностей.	Владеть техникой выполнения кувырков и стойки на голове	Текущий		гим. маты
51										
52			К А	Совершенство вание кувырков, стойки на голове	2	ОРУ в движении. Различные перестроение в движении. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Мост. Равновесие на одной (д).	Владеть техникой выполнения кувырков и стойки на голове.	Текущий		гим. маты
53										
54			Г И М	Освоение гимнастичес кой комбинации.	2	ОРУ Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Выполнение комбинации из разученных элементов(два кувырка вперед слитно, стойка на голове, мост с помощью, кувырок назад.)	Уметь выполнять комбинацию.	Текущий		гим. маты
55										
			Н			ОРУ с предметами на месте. Из				

60			И К А	Освое ние опор ного прыж ка	1	Различные виды ходьбы и бега. ОРУ с гим. палками. Опорный прыжок согнув ноги(м) козел 110-115 см. Прыжок боком с поворотом на 90 (д)козел 110 см.Упражнения с набивными мячами .Эстафеты с использо ванием гим. инвентаря.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий		гим. козел
61				Совер шенст вова ние опор ного прыж ка	1	Различные виды ходьбы и бега. ОРУ с гим. палками. Опорный прыжок согнув ноги(м) козел 110-115 см. Прыжок боком с поворотом на 90 (д)козел 110 см. Упражнения с набивными мячами .	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий		гим. козел
62				Освое ние лазнь я по канату	2	ОРУ с предметами на месте. Пере строение из одной шеренги две. Опорный прыжок ноги врозь. Лазанье по канату в 2приема. Броски набивного мяча.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Текущий		Канат, гим. козел набив ные мячи
63										
64				Совер шенст вова ние ла занья	2	Развитие силовых способностей ОРУ в движении. Лазанье по канату в 2 приема, в 3 приема на скорость. Упражнения в равновесии на гим. скамье.	Уметь лазать по канату.			канат гим. скамья набив ные

65				по канату		Развитие силовых способностей.				мячи
66				Развитие силовых способностей	2	ОРУ в движении. Упражнения с гим. скамейкой, на гим. стенке, гим. козле.	Уметь выполнять гим. комбинацию			гим. скамья набивные мячи
67										
68				Развитие силовых способностей	1	Различные виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Комбинация из разученных элементов, упражнения с набивными мячами.				

69				Совершенство вание техники стоек, поворотов, передвижений.	1	Инструктаж Т/Б по баскетболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Владеть техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов.			баскетбольные щиты и мячи
70			Б А С К Е Б О Л	Совершенство вание техники перемещений	1	.ОРУ в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация(остановка, поворот, ускорение).С пассивным сопротивлением защитником. Учебно-тренировочная игра.	Владеть техникой перемещений.	Текущий		баскетбольные щиты и мячи
71				Совершенство вание остановки	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении(с пассив	Владеть техникой ловли и передачи.	Текущий		баскетбольные щиты и мячи

72				шагом и прыжком.		ным сопротивлением защитника). Учебно-тренировочная игра.				
73				Совершенствование ловли и передачи.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди в парах, тройках. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебно-тренировочная игра.	Владеть техникой ловли и передачи.	Текущий		баскетбольные щиты и мячи
74										
75			Б А С К Е Б О Л	Совершенствование ведением мяча.	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, с изменением направления движения и скорости. Учебно-тренировочная игра.	Овладеть техникой ловли и передачи. Ведением мяча.	Текущий		баскетбольные щиты и мячи
76										
77				Освоение и совершенствование	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Броски одной и двумя руками с места и в движении, выбивание,	Овладеть техникой броска	Текущий		баскетбольные щиты и мячи

78				вова ние брос ков мяча.		вырывание. Учебно-тренировочная игра.				мячи
79			Л Е Г К	Инструкция по Т.Б совершенствование техники спринтерского бега	1	Инструкция по Т. Б при занятиях легкой атлетикой. О.Р.У. специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств низкий старт до30 , бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Челночный бег 3 x 10 м Мальчики: 7,7-8,2-8,6 Девочки: 8,5-9,5-9,7		секундомер

80			А Я	Совершенство вание техники низкого старта. Бег 30м	1	О.Р.У. специальные беговые упражнения .Стартовый разгон. Низкий старт до30 м, бег с ускорением 70–80 м, развитие скоростных возможностей. Спортивная игра (футбол).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Подтягивание из виса на перекладине(м), из виса лежа (д).	Подтягивание. Мальчики: 10-8-3. Девушки: 20-15-10.		секундомер перекладина
81			А Т Л Е	Бег 30м на результат	1	.Р.У.специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. до 30–40м, бег с ускорением 70–80 м, развитие скоростных возможностей. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Бег 30 м. Мальчики: 4,8- 5,0- 5,3 . Девочки: 5,1 - 5,3- 5,7.		Секундомер
82			Т И	Совершенство вание	1	О.Р.У. специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м, скоростной бег до 70м, развитие скоростных возможнос	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Прыжки в	Прыжок в длину с места Мальчики:		Рулетка

91				Метания малого мяча на результат.	1	О.Р.У. специальные , беговые упражнения. Метание малого мяча на заданное расстояние и дальность с 12-14 м. Спортивная игра.	Уметь метать мяч на дальность.	Метание малого мяча Мальчики: 45-40-31 Девочки: 28-23-18		мячи для метания
92				Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
93				Совершенствование техники бега	1	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Бег 2000 м Мальчики: 9,20-10,00-11,00 Девушки: 10,20-12,00-13,00		
94			К Р О	Совершенствование техники кросса.	1	Т.Б при занятиях по кроссовой подготовкой. Ходьба и бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий		

95			С О В А Я	Преодо ление препят ствий шагом	2	Равномерный бег до 7мин. по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
96										
97			П О Д	Преодо ление препят ствий шагом прыж ком в шаге	2	Равномерный бег до 9 мин. по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до9 мин. чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
98				прыж ком						

