

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Московская СОШ им. А. П. Кыштымова»

«Согласовано»

---

Руководитель ШМС  
Упирова Л.А  
Протокол № 1  
от 29.08. 2013 г.

«Согласовано»

---

Заместитель директора по УВР  
Анциферова А.В

«Утверждаю »

---

Директора ОУ  
Хакимова С. В  
Приказ №69  
от 30.08.2013 г

**Рабочая программа**

**«Физическая культура»**

**5 - 9 класс**

**Составитель: учитель физической культуры  
Ященко П.Я.**

2013-2014 учебный г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы:** обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**Задачи программы:**

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп-

ражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

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

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

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 5–6 классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в футбол;

– 7–9 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

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

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

#### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.



## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 201

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 5 класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

#### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220	250	170		
Подтягивание в висе, раз	4	2	–	–		
Подтягивание из виса	–	–	14	8		

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
<b>Легкая атлетика (11 ч) и кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Планируемые результаты освоения раздела. Мегапредметные.						
<b>Регулятивные УУД:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>РР<sub>1</sub></b> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• <b>РР<sub>2</sub></b> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul>						
<b>Познавательные УУД:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ПР<sub>1</sub></b> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>• <b>ПР<sub>2</sub></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul>						
<b>Коммуникативные УУД:</b>						

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>КР<sub>1</sub></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>					
1	03.09.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
2	05.09.		Высокий старт (до 10–15 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
3	07.09.		бег по дистанции	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
4	10.09.		бег с ускорением (50–60 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
5	12.09.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>2</sub>
6	14.09.		Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				силовых качеств		
7	17.09.		Обучение подбора разбега	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
8	19.09.		Прыжок с 7–9 шагов разбега	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
9	21.09.		Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
10	24.09.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
11	26.09.		Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12	28.09.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
13	01.10.		Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости		
14	03.10.		Чередование бега с ходьбой	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
15	05.10.		Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
16	08.10.		Бег в гору	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
17	10.10.		Преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
18	12.10.		Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
19	15.10.		ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
20	17.10.		Бег по пересеченной местности (2 км)	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>

#### Баскетбол (27 ч)

#### Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

#### Регулятивные УУД:

- РР<sub>1</sub> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PP<sub>2</sub></b> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>• <b>PP<sub>3</sub></b> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PP<sub>1</sub></b> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>• <b>PP<sub>2</sub></b> Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</li> <li>• <b>PP<sub>3</sub></b> Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KP<sub>1</sub></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>						
21	19.10.		Баскетбол (27 ч)	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> PP <sub>1</sub>
22	22.10.		Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> PP <sub>2</sub>
23	24.10.		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> PP <sub>3</sub>
24	26.10.		Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> PP <sub>1</sub>



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств		
25	29.10.		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
26	31.10.		Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>
27	02.11.		Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
28	12.11.		Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
29	14.11.		Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия в игре	
30	16.11.		Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
31	19.11.		Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
32	21.11.		Позиционное нападение (5: 0)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>
33	23.11.		Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
34	26.11.		Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	KP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	
35	28.11.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>
36	30.11.		Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
37	03.12.		Позиционное нападение через скрестный выход	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
38	05.12.		Вырывание и выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>
39	07.12.		Бросок одной рукой от плеча на месте	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				баскетбол. Развитие координационных качеств		
40	10.12.		Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
41	12.12.		Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>
42	14.12.		Взаимодействия двух игроков	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
43	17.12.		Взаимодействия двух игроков через заслон	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
44	19.12.		Бросок двумя руками от головы в движении	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				координационных качеств		
45	21.12.		Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>1</sub>
46	24.12.		Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>2</sub>
47	26.12.		Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> ПР <sub>3</sub>

#### Волейбол (18 ч)

#### Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

##### Регулятивные УУД:

- РР<sub>1</sub> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- РР<sub>2</sub> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- РР<sub>3</sub> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

##### Познавательные УУД:

- ПР<sub>1</sub> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- ПР<sub>2</sub> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

##### Коммуникативные УУД:

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>КР<sub>1</sub></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>						
48	28.12.		Волейбол (18 ч)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
49	14.01.		Стойка игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
50	16.01.		Передвижения в стойке	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
51	18.01.		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
52	21.01.		Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
53	23.01.		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
54	25.01.		Подвижные игры с элементами в/б	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	играть в волейбол по упрощенным	РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>3</sub> КР <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	правилам; выполнять правильно технические действия	
55	28.01.		Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
56	30.01.		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
57	01.02.		Прием мяча снизу двумя руками над собой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
58	04.02.		Передача мяча двумя руками сверху в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
59	06.02.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
60	08.02.		Нижняя прямая подача с 3–6 м	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Игра в мини-волейбол	технические действия	
61	11.02.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
62	13.02.		Передача мяча двумя руками сверху в парах	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
63	15.02.		Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>
64	18.02.		Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>1</sub>
65	20.02.		Игра в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	PP <sub>1</sub> PP <sub>2</sub> PP <sub>3</sub> KP <sub>1</sub> ПР <sub>2</sub>

#### Гимнастика (18 ч)

#### Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

##### Регулятивные УУД:

- **PP<sub>1</sub>** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **PP<sub>2</sub>** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>РР<sub>3</sub></b> взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>• <b>РР<sub>4</sub></b> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> <li>• <b>РР<sub>5</sub></b> В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ПР<sub>1</sub></b> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>• <b>ПР<sub>2</sub></b> Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</li> <li>• <b>ПР<sub>3</sub></b> Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> <li>• <b>ПР<sub>4</sub></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>КР<sub>1</sub></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>						
66	22.02.		Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
67	25.02.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
68	27.02.		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				силовых способностей		
69	01.03.		Подтягивания в виси	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
70	04.03.		Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
71	06.03.		Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
72	08.03.		Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
73	11.03.		Перестроение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				по полоскам». Развитие силовых способностей		
74	13.03.		ОРУ с гимнастическими палками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>1</sub>
75	15.03.		ОРУ с мячами	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
76	18.03.		Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
77	20.03.		Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
78	22.03.		Акробатика (6 ч)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>5</sub> ПР <sub>2</sub>
79	01.04.		Строевой шаг	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>1</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
80	03.04.		Повороты на месте	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
81	05.04.		Повороты в движении	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
82	08.04.		Кувырки вперед и назад	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>4</sub> ПР <sub>3</sub>
83	10.04.		Стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР <sub>1</sub> РР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>5</sub>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч) и легкая атлетика (10 ч)</b>						
<b>Планируемые результаты освоения раздела. Мегапредметные.</b>						
<b><u>Регулятивные УУД:</u></b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• РР<sub>1</sub> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• РР<sub>2</sub> Работа по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul>						
<b><u>Познавательные УУД:</u></b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР<sub>1</sub> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>• ПР<sub>2</sub> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul>						
<b><u>Коммуникативные УУД:</u></b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• КР<sub>1</sub> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>						
84	12.04.		Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
			преодоление препятствий (9 ч)	«Разведчики и часовые». Развитие выносливости		
85	15.04.		Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
86	17.04.		Равномерный бег (13 мин)	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
87	19.04.		Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
88	22.04.		Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
89	24.04.		Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
90	26.04.		Равномерный бег (18 мин)	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
91	29.04.		Развитие выносливости	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
92	03.05.		Равномерный бег (20 мин)	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93	06.05.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
94	08.05.		Бег в равномерном темпе (1000 м)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
95	10.05.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>1</sub>
96	13.05.		Высокий старт	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
97	15.05.		бег с ускорением	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> РР <sub>2</sub>
98	17.05.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
99	20.05.		Специальные беговые упражнения	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				по кругу	низкого старта	
100	22.05.		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>
101	24.05.		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub> ПР <sub>2</sub>
102	27.05.		Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	КР <sub>1</sub> РР <sub>2</sub>

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 6 класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностью массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		–	–	
Подтягивание из вися лежа, раз	–	–		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	22	24	24	26		
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45	8,40	9,20		
Кросс 2000 м	–	б/в	–	б/в		
Плавание, м	50 м – 1,00	25 м – б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	50 м – 1,00	25 м – б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1	02.09.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2	04.09.		Высокий старт (15–30 м)	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Знать:</b> правила измерения результатов.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3	07.09.		Финиширование	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Знать:</b> правила передачи эстафеты.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4	09.09.		Бег (3 × 50 м)	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
5	11.09.		Бег (60 м) на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	<b>Знать:</b> правила соревнований в	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	спринтерском беге.	скоростью на дистанцию 60 м
6	14.09.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>Знать:</b> терминологию прыжков в длину.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7	16.09.		Прыжок в длину с 7–9 шагов	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<b>Знать:</b> терминологию метания.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8	18.09.		Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<b>Знать:</b> правила соревнований в прыжках.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
9	21.09.		Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Знать:</b> правила соревнований в метании.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10	23.09.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию
11	25.09.		Бег (1000 м). Бег по дистанции	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12	28.09.		Бег по пересеченной местности, преодоление	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Знать:</b> терминологию кроссового бега.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			препятствий (9 ч)			
13	30.09.		Равномерный бег (14 мин)	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14	02.10.		Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15	05.10.		Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16	07.10.		Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17	09.10.		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18	12.10.		Равномерный бег (18 мин)	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19	14.10.		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20	16.10.		Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила соревнований по кроссовому бегу.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Баскетбол (27 ч)</b>						
21	19.10.		Баскетбол (27 ч)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				игры в баскетбол		
22	21.10.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Знать:</b> правила игры в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23	23.10.		Ведение мяча в средней стойке на месте	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
24	26.10.		Ведение мяча в высокой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25	28.10.		Остановка двумя шагами	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
26	30.10.		Ведение мяча в низкой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		правилам; выполнять технические приемы
27	02.11.		Передача мяча одной рукой от плеча в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28	11.11.		Ведение мяча с разной высотой отскока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29	13.11.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
30	16.11.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				способностей		
31	18.11.		Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32	20.11.		Игра (2 × 2, 3 × 3)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33	23.11		Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34	25.11.		Передача мяча двумя руками от головы в парах	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
35	28.11.		Ведение мяча с разной высотой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			отскока	мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36	30.11.		Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37	02.12.		Ведение мяча правой (левой) рукой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38	04.12.		Перехват мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
39	07.12.		Бросок одной рукой от плеча после остановки	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
40	09.12.		Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5: 0). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
41	11.12.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
42	14.12.		Перехват мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
43	16.12.		Бросок одной рукой от плеча после остановки	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
44	18.12.		Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей		технические приемы
45	21.12.		Нападение быстрым прорывом (2 × 1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
46	23.12.		Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
47	25.12.		баскетбол по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
<b>Волейбол (18 ч)</b>						
48	28.12.		Волейбол (18 ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
49	13.01.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<i>Знать:</i> значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
50	15.01.		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Знать:</i> правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
51	18.01.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
52	20.01.		Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Знать:</i> терминологию волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
53	22.01.		Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
54	25.01.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
55	27.01.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
56	29.01.		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
57	01.02.		Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
58	03.02.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		приемы
59	05.02.		Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
60	08.02.		Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
61	10.02.		Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
62	12.02.		Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
63	15.02.		Комбинация из разученных элементов передвижений	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	<b>Знать:</b> историю возникновения волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
64	17.02.		Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
65	19.02.		Комбинации из разученных элементов в парах	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
66	22.02.		Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
67	24.02.		Строевой шаг	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для развития силовых	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	способностей.	
68	26.02.		размыкание и смыкание на месте	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
69	01.03.		РУ на месте без предметов	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<b>Знать:</b> терминологию гимнастики.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
70	03.03.		Подъем переворотом в упор	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
71	05.03.		Выполнение на технику	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
72	10.03		Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
73	12.03.		Прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				способностей		
74	15.03.		ОРУ с обручем	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
75	17.03.		ОРУ в движении	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
76	19.03.		Упражнения на гимнастической скамейке	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
77	22.03.		Выполнение комплекса	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5–6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
78	31.03.		Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
79	02.04.		Два кувырка вперед слитно	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
80	05.04.		«Мост» из положения, стоя ( <i>с помощью</i> )	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
81	07.04.		Комбинация из	Два кувырка вперед слитно. «Мост»		<b>Уметь:</b> выполнять

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			разученных приемов	из положения, стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		акробатические элементы отдельно и в комбинации
82	09.04.		Выполнение комбинации из разученных элементов	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
83	12.04.		ОРУ с предметами	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
84	14.04.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )
85	16.04.		Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )
86	19.04.		Развитие выносливости	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Знать:</b> определение выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )
87	21.04.		Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )
88	23.04.		Равномерный бег по пересеченной	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до</i>



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			местности (18 мин)	препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		20 мин)
89	26.04.		Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90	28.04.		Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин)	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91	30.04.		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92	03.05.		Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила соревнований по кроссовому бегу.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93	05.05.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
94	07.05.		Высокий старт (15–30 м)	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	10.05.		Финиширование	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
96	12.05.		Специальные беговые упражнения	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
97	14.05.		Бег (60 м) на результат	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
98	17.05.		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	<b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в высоту.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
99	19.05.		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	<b>Знать:</b> правила соревнований в метании мяча.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
100	21.05.		Приземление	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
101	24.05.		Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
102	26.05.		ОРУ. Специальные	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			беговые упражнения	теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		скоростью (60 м)

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 7 класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

**Уметь:** выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

#### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		–	–	
Подтягивание из вися лежа, раз	–	–		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в	–	б/в		
Бег на конках 100 м, с	21	23	23	25		
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	14,30	15,30		
Плавание, м	50 м – 0,56	25 м – б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4	50 м – 1,08	25 м – б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
			баллов			баллов

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1	04.09.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
2	05.09		Высокий старт (20–40 м)	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Знать:</b> правила соревнований по легкой атлетике.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
3	07.09.		Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
4	11.09.		Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
5	12.09.		Бег на результат	Бег на результат (60 м). Специальные		<b>Уметь:</b> бегать с

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			(60 м)	беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		максимальной скоростью (60 м)
6	14.09.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
7	18.09.		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Знать:</b> правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
8	19.09.		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
9	21.09.		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
10	25.09.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<b>Знать:</b> правила соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Уметь:</b> пробежать 1500
11	26.09.		Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		<b>Уметь:</b> пробежать 1500
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12	28.09.		Бег по	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных	<b>Знать:</b> правила	<b>Уметь:</b> бегать в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	поведения при занятиях кроссовым бегом.	равномерном темпе (20 мин)
13	02.10.		Бег (16 мин)	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
14	03.10.		Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
15	05.10.		Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Знать:</b> понятие о темпе упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
16	09.10.		Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Знать:</b> понятие об объеме упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
17	10.10.		Спортивная игра «Лапта»	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
18	12.10.		ОРУ. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
19	16.10.		Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
20	17.10.		Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
<b>Баскетбол (27 ч)</b>						

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
21	19.10.		Баскетбол (27 ч)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать:</i> правила поведения при занятиях баскетболом.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
22	23.10.		Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать:</i> правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
23	24.10.		Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	<i>Знать:</i> основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
24	26.10.		Сочетание приемов	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			передвижений и остановок игрока	остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам
25	30.10.		Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом.		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
26	31.10.		Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
27	02.11.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
28	13.11.		Бросок мяча двумя руками от	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			головы с места с сопротивлением	различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам
29	14.11.		Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
30	16.11.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
31	20.11.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
32	21.11.		Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Учебная игра. Развитие координационных способностей		
33	23.11.		Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
34	27.11.		Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
35	28.11.		Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
36	30.11.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
37	04.12.		Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
38	05.12.		Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
39	07.12.		Сочетание приемов ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной координационных способностей рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
40	11.12.		Броска мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
41	12.12.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
42	14.12.		Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
43	18.12.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
44	19.12.		Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
45	21.12.		Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
46	25.12.		Сочетание приемов ведения,	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			передачи, броска мяча	сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам
47	26.12.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
<b>Волейбол (18 ч)</b>						
48	28.12.		Волейбол (18 ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
49	15.01.		Техника безопасности на уроках	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<b>Знать:</b> правила игры в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
50	16.01.		Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
51	18.01.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
52	22.01.		Передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача		<b>Уметь:</b> играть в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			сверху двумя руками в парах через сетку	мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		волейбол по упрощенным правилам
53	23.01.		Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Знать:</i> терминологию волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
54	25.01.		Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
55	29.01.		Игровые задания на укороченной площадке	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
56	30.01.		Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
57	01.02.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
58	05.02.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			сетку			
59	06.02.		Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
60	08.02.		Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
61	12.02.		Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
62	13.02.		Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
63	15.02.		Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
64	19.02.		Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
65	20.02.		Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
66	22.02.		Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
67	26.02.		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			оборота налево!»	подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		
68	27.02.		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
69	01.03.		Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
70	05.03.		Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
71	06.03.		Выполнение	Выполнение комбинации упражнений на		<b>Уметь:</b> выполнять

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			комбинации	гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		строевые приемы; упражнения в висе
72	12.03.		Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
73	13.03.		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
74	15.03.		Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
75	19.03.		Выполнение комплекса ОРУ с обручем	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Знать:</b> терминологию гимнастики.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
76	20.03.		Развитие скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
77	22.03.		Выполнение опорного прыжка	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
78	02.04.		Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост»		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			(6 ч)	из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		упражнения отдельно и в комбинации
79	03.04.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
80	05.04.		Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
81	09.04.		Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
82	10.04.		Развитие силовых способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
83	12.04.		Зачет	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
84	16.04.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом, понятие о темпе упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85	17.04.		Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86	19.04.		Понятие о ритме упражнения	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Знать:</b> понятие о ритме упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87	23.04.		Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	24.04.		Понятие об объеме упражнения	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Знать:</b> понятие об объеме упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	26.04.		ОРУ. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90	30.04.		Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Знать:</b> правила соревнований по кроссовому бегу.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91	03.05.		Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
92	07.05.		Бег (2000 м)	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93	08.05.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
94	10.05.		Высокий старт	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Знать:</b> правила соревнований по легкой атлетике.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	14.05.		Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	15.05.		Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Знать:</b> терминологию легкой атлетики.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
97	17.05.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
98	21.05.		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в высоту.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
99	22.05.		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Знать:</b> правила соревнований в метании мяча.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
100	24.05.		Метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
101	28.05.		Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
102	29.05.		Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 8 класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300	–	–		
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14	–	–		
Подтягивание в висе, раз	8	5	–	–		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	–	–	15	10		
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	Задание выполнено с	20,30	22,00	Задание выполнено с



Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 4 км	–	б/в	результатом ниже 4 баллов	–	б/в	результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	–	–		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		–	б/в	
Кросс 4000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в		50 м – 1,06	25 м – б/в	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1	02.09.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2	04.09.		Низкий старт (30–40 м)	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3	07.09.		Бег по дистанции	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4	09.09.		Финиширование	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		скоростью на дистанцию 60 м
5	11.09.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
6	14.09.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность силовых качеств.
7	16.09.		Прыжок в длину	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8	18.09.		Фаза полета	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Знать:</b> терминологию легкой атлетики.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
9	21.09.		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10	23.09.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию
11	25.09.		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила		<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				соревнований. Развитие выносливости		
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12	28.09.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13	30.09.		Бег (15 мин)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14	02.10.		Бег (16 мин)	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15	05.10.		Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16	07.10.		Специальные беговые упражнения	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17	09.10.		Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18	12.10.		Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19	14.10.		Развитие	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных		<b>Уметь:</b> бегать в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			выносливости	препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		равномерном темпе (до 20 мин)
20	16.10.		Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Баскетбол (27 ч)</b>						
21	19.10.		Баскетбол (27 ч)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22	21.10.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Знать:</b> значение совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23	23.10.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		
24	26.10.		Бросок двумя руками от головы с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25	28.10.		Передачи мяча двумя руками от груди на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
26	30.10.		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Учебная игра. Развитие координационных способностей		
27	02.11.		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28	11.11.		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29	13.11.		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
30	16.11.		Личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
31	18.11.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32	20.11.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33	23.11		Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34	25.11.		Бросок одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
35	28.11.		Передача одной рукой от плеча в	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			движении в тройках с сопротивлением	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36	30.11.		Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37	02.12.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38	04.12.		Позиционное нападение со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
39	07.12.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				координационных способностей		
40	09.12.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<i>Знать:</i> правила соревнований по баскетболу.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
41	11.12.		Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
42	14.12.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
43	16.12.		Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
44	18.12.		Взаимодействие игроков в защите и нападении	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			через заслон	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		правилам; выполнять технические приемы
45	21.12.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
46	23.12.		Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
47	25.12.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ , $4 \times 2$ ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

**Волейбол (18 ч)**

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
48	28.12.		Волейбол (18 ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i><b>Знать:</b></i> правила поведения при занятиях волейболом.	<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
49	13.01.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i><b>Знать:</b></i> правила соревнований по волейболу по упрощенным правилам.	<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
50	15.01.		Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
51	18.01.		Комбинации из разученных перемещений	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
52	20.01.		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
53	22.01.		Верхняя передача мяча в парах через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после		<i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		приемы
54	25.01.		Передача мяча над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
55	27.01.		Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
56	29.01.		Отбивание мяча кулаком через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
57	01.02.		Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
58	03.02.		Прямой нападающий удар после	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			подбрасывания мяча партнером	колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		правилам; выполнять технические приемы
59	05.02.		Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
60	08.02.		Комбинации из разученных перемещений	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
61	10.02.		Передача мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
62	12.02.		Передача мяча над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
63	15.02.		Нижняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
64	17.02.		Нападающий удар в тройках через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
65	19.02.		Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
66	22.02.		Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
67	24.02.		Выполнение	Выполнение команды «Прямо!». Повороты		<b>Уметь:</b> выполнять

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			команды «Прямо!»	направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		строевые упражнения, висы
68	26.02.		Повороты направо, налево в движении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (с.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
69	01.03.		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
70	03.03.		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы
71	05.03.		Техника	Техника выполнения подъема переворотом.		<b>Уметь:</b> выполнять

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			выполнения подъема переворотом	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой		строевые упражнения, висы
72	10.03		Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать:</i> прикладное значение гимнастики.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
73	12.03.		Выполнение команды «Прямо!»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
74	15.03.		Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
75	17.03.		Прыжок способом «согнув ноги»	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
76	19.03.		Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				скоростно-силовых способностей		
77	22.03.		Зачет	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
78	31.03.		Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
79	02.04.		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
80	05.04.		Мост и поворот в упор на одном колене	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
81	07.04.		Лазание по канату в два-три приема	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
82	09.04.		ОРУ с мячом	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
83	12.04.		Зачет	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				в два-три приема. Развитие силовых способностей		
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
84	14.04.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85	16.04.		Бег (17 мин)	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86	19.04.		Развитие выносливости	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87	21.04.		Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	23.04.		Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	26.04.		Бег (19 мин)	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90	28.04.		Преодоление вертикальных	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			препятствий прыжком	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		20 мин)
91	30.04.		Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92	03.05.		Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93	05.05.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
94	07.05.		Низкий старт	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	10.05.		Бег по дистанции	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	12.05.		Финиширование	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
97	14.05.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
98	17.05.		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
99	19.05.		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
100	21.05.		Отталкивание	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
101	24.05.		Метание мяча	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
102	26.05.		Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 9 класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирования двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

**Уметь:** выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200	–	–		
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200	–	–		
Подтягивание в висе, раз	9	6	–	–		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	–	–	20	15		
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30	Задание выполнено с	19,45	21,00	Задание выполнено с

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км	–	б/в	результатом ниже 4 баллов	–	б/в	результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00		–	–	
Кросс 5000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,48	25 м – б/в		50 м – 1,05	25 м – б/в	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№ п.п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
1	03.09.		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
2	04.09.		Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Знать:</b> основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
3	06.09.		Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
4	10.09.		Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
5	11.09.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
6	13.09.		Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Знать:</b> историю отечественного спорта.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
7	17.09.		Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
8	18.09.		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
9	20.09.		Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м
10	24.09.		Специальные беговые упражнения	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>						
11	25.09.		Бег по пере - сеченой местности, преодоление препятствий (10 ч)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
12	27.09.		Бег в равномерном темпе (12 мин)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
13	01.10.		Преодоление горизонтальных препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
14	02.10.		Бег в равномерном темпе (15 мин)	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
15	04.10.		Специальные беговые упражнения	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
16	08.10.		Спортивная игра «Лапта»	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
17	09.10.		Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
18	11.10.		Бег в равномерном темпе (15 мин)	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				выносливости		
19	15.10.		Специальные беговые упражнения	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
20	16.10.		Бег на результат	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
<b>Баскетбол (27 ч)</b>						
21	18.10.		Баскетбол (27 ч)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
22	22.10.		Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
23	23.10.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
24	25.10.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				игра		
25	29.10.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
26	30.10.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
27	01.11.		Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
28	12.11.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
29	13.11.		Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
30	15.11.		Бросок одной рукой от плеча в	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			прыжке	ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра		упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
31	19.11.		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
32	20.11.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
33	22.11.		Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
34	26.11.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
35	27.11.		Бросок одной рукой от плеча в	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			прыжке с сопротивлением	ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра		упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
36	29.11.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
37	03.12.		Правила баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
38	04.12.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
39	06.12.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				«заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
40	10.12.		Взаимодействие трех игроков в нападении	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
41	11.12.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
42	13.12.		Учебная игра. Правила баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
43	17.12.		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
44	18.12.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
45	20.12.		Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
46	24.12.		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
47	25.12.		Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
<b>Волейбол (18 ч)</b>						
48	27.12.		Волейбол (18 ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
49	14.01.		Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
50	15.01.		Передача мяча сверху двумя руками в	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			прыжке в парах через зону	через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		правилам; применять в игре технические приемы
51	17.01.		Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
52	21.01.		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
53	22.01.		Игра в нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
54	24.01.		Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
55	28.01.		Стойки и передвижения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			игрока	тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
56	29.01.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
57	31.01.		Нападающий удар при встречных передачах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
58	04.02.		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
59	05.02.		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы



№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
60	07.02.		Игра в нападение через 3-ю зону	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
61	11.02.		Развитие координационных способностей	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
62	12.02.		Комбинации из передвижений игрока	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
63	14.02.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
64	18.02.		Нападающий	Комбинации из передвижений игрока.		<b>Уметь:</b> играть в

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			удар при встречных передачах	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей		волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
65	19.02.		Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
66	21.02.		Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
67	25.02.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<b>Знать:</b> определения физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
68	26.02.		Подтягивания в висе	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы;

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		упражнения в висе
69	28.02.		Подъем переворотом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
70	04.03.		Подъем переворотом махом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
71	05.03.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
72	07.03.		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред-метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
73	11.03.		Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		прыжок; лазать по канату в два приема
74	12.03.		Прыжок боком	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
75	14.03.		ОРУ с обручами	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
76	18.03.		Лазание по канату в два приема	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
77	19.03.		Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
78	21.03.		Акробатика. Лазание (6 ч)	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов
79	01.04.		Из упора присев стойка на руках и голове	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
80	02.04.		Равновесие на одной руке	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов
81	04.04.		Кувырок назад в полушпагат	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов
82	08.04.		ОРУ в движении	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов
83	09.04.		Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>						
84	11.04.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85	15.04.		Бег в равномерном темпе (16 мин)	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
86	16.04.		Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
87	18.04.		Бег (18 мин)	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88	22.04.		Бег в равномерном темпе (18 мин)	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89	23.04.		Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90	25.04.		Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91	29.04.		Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
92	30.04.		Бег на средние дистанции (3 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м
93	02.05.		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
				выносливости		
94	06.05.		Зачет	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м
95	07.05.		Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м)
96	13.05.		Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м)
97	14.05.		Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Знать:</b> основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м)
98	16.05.		Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м)
99	20.05.		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м)
100	21.05.		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Знать	Уметь
			неподвижную цель (3 ч)	с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		дальность
101	23.05.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность
102			Приземление	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность