


02-24

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гарбузовская средняя общеобразовательная школа»
Алексеевского городского округа

«Согласовано»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
на заседании методического объединении учителей естественно- математического и спортивно- технического цикла Протокол № <u>5</u> от « <u>14</u> » <u>июня</u> 2019 г. Руководитель МО <u>Скиданова Е. Н.</u>	Заместитель директора школы по УВР <u>Подгорная Е.П.</u> От « <u>18</u> » <u>июня</u> 2019 г.	на заседании педагогического совета протокол № <u>9</u> от « <u>30 августа</u> » 2019 г.	Директор МБОУ «Гарбузовская СОШ» Монтус Н.С. Приказ № <u>105</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 г. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(автор: В. И. Лях)
для 5-9 классов
(основное общее образование)

Составители: учителя физической культуры
МБОУ «Гарбузовская СОШ»
Скляр Сергей Васильевич
Казначеевский Павел Алексеевич

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе примерной программы В. И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы, М. «Просвещение» 2012г.

Цель программы: 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *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 приёмах 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.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс «Физическая культура» по типовой программе В. И. Ляха для 5- 9 классов (издательство Москва «Просвещение» 2012) из расчета 3 часа в неделю отводится всего 405 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30. 08 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно учебному плану образовательного учреждения данная рабочая программа на изучение предмета «Физическая культура» в основной школе составлена в связи с сокращением учебных часов (из расчёта 2 часа в неделю - всего 340 часов на пять лет обучения): 5класс - 68ч, 6класс - 68ч, 7класс - 68ч, 8класс - 68ч, 9класс - 68ч. Третий час был пропорционально сокращён.

В программу внесены изменения: В течение учебного года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков в расписании с дополнительными праздничными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения, согласно положению такие часы будут совмещены с другими уроками.

В связи с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования *невозможна реализация* стандарта общего образования программы по разделу «плавание» и «гандбол». В связи с этим разделы в планирование программного материала не включаются.

Вариативная часть отводится на проведение народной игры «Русская лапта» спланирована на основе программы, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; школ высшего спортивного мастерства». - М.: Советский спорт, 2006.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

* 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- *В области нравственной культуры:*
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

- **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- * способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности,

соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
 - о способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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 закаливающих 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.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- **Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- **Волейбол.** Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

Разделы	№ урока	Темы урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения		Домашнее задание
					По плану	По факту	
1	Легкая атлетика – 8 часов.						
	1	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Зарождение Олимпийских игр древности. Старты из различных и.п. Подвижная игра «Бег с флажками».	Основы знаний. Спринтерский бег.	Личностные: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения Предметные: Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, раскрывают содержание и правила соревнований			Составить КУ №1; с.8-10(учебник); повторить старты из различных и.п.

2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Круговая эстафета.	Спринтерский бег.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			Повторить бег с ускорением от 30 до 40м.
3	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	Основы знаний. Спринтерский бег.	<p>Личностные: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения</p> <p>Предметные: определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			Повторить бег на короткие дистанции; с.10-12 (уч).
4	Совершенствование бега в равномерном темпе до 6 минут. Повторить прыжок в длину с места, прыжки через препятствия. Эстафетный бег.	Техника длительного бега. Техника прыжка в длину.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>Предметные: описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			Повторить бег до 1500м.
5	Совершенствование бега в равномерном темпе до 6 минут. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Подвижная игра «Салки».	Техника длительного бега. Техника прыжка в длину.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			Совершенствовать бег в равномерном темпе до 6 минут.

6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега. Подвижная игра. «Салки»	Техника прыжка в длину.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p> <p>Предметные: применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			Повторить прыжки в длину с места.
7	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5–6 метров. Подвижная игра «Попади в мяч»	Техника метания мяча.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Предметные: описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>			Повторить метание мяча на дальность.
8	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Метко в цель»	Техника метания мяча.	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>			Повторить метание мяча в цель.
2	Ланта – 4 часа.					

9	<p><i>Техника безопасности по лапте (Инструкция № 29).</i></p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p> <p>Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча.</p>	<p>Основы знаний. Техника перемещений.</p>	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Овладевают основными приёмами игры лапты.</p>			Повторить беговые упражнения и метание мяча.
10	<p>Ловля и передача мяча. Подача мяча. Учебная игра «Лапта».</p>	<p>Техника ловли и передачи мяча.</p>	<p>Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: овладевают основными приёмами игры лапты.</p>			Повторить различные виды передвижений.
11	<p>Подача мяча. Осаливание. Учебная игра «Лапта».</p>	<p>Техника метания в цель.</p>	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</p> <p>Предметные: овладевают основными приёмами игры лапты.</p>			Повторить различные виды передвижений.
12	<p>Первая помощь при травмах. Осаливание. Перебежки. Учебная игра «Лапта».</p>	<p>Основы знаний. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения</p> <p>Предметные: в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Овладевают основными приёмами игры лапты.</p>			Повторить ловлю мяча.

3	Волейбол – 6 часов.					
13	Техника безопасности по волейболу (Инструкция №29). Правила соревнований по волейболу. Стойки игрока, перемещения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Передача мяча над собой. Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Техника передвижений и передачи мяча.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>Предметные: овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Повторить перемещение в стойке.
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	Техника передвижений и передачи мяча.	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Повторить перемещение в стойке.
15	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	Техника передвижений и передачи мяча.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Повторить прыжки в длину и в высоту толчком двух.

16	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Техника приёма мяча и передачи мяча.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Закрепить челночный бег 3X10м.
17	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади»	Техника приёма мяча и подачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Повторить прыжки в длину и в высоту толчком двух
18	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Пионербол с элементами волейбола.	Техника подачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>			Повторить прыжки в длину и в высоту толчком двух
4	Гимнастика – 12 часов.					

19	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26). Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Техника акробатических упражнений.	Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения Предметные: овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			Повторить упражнения на гибкость
20	Режим труда и отдыха. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Метапредметные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий Предметные: овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			Повторить поднимание туловища
21	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату в два приема. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	Техника акробатических упражнений.	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Предметные: описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить прыжки в длину и в высоту толчком двух ног.

22	Совершенствование упражнений в висах и упорах: переворот вперед и соскок махом назад; махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках подтягивание в висе, в висе-лёжа. Поднимание прямых ног в висе. Упражнения на разновысоких брусьях.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			Повторить подтягивание и поднимание прямых ног в висе
23	<p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах. смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>	<p>Основы знаний</p> <p>Техника упражнений на перекладине и брусьях.</p>	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Предметные: овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			Закрепить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание
24	Обучение прыжка «вскок в упор присев» - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости.	Освоение опорных прыжков.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>			Повторить упражнения на гибкость.

25	Обучение прыжка «Вскок в упор присев, соскок прогнувшись » (козёл в ширину, высота 80-100см). Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости.	Освоение опорных прыжков.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>Предметные: используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>			Повторить прыжки в длину и в высоту толчком двух.
26	Характеристика травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи. Совершенствование прыжка «Вскок в упор присев, соскок прогнувшись ». Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Освоение опорных прыжков.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления</p> <p>Предметные: используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>			Закрепить прыжки в длину и в высоту толчком двух.
27	Прыжки в глубину. Различные сочетания прыжков через скакалку. Упражнения на гимнастическом бревне (равновесие, шаги полки, соскок).	Освоение опорных прыжков.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>Предметные: используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>			Повторить прыжки со скакалкой.
28	Развитие силовой способности и силовой выносливости: (передвижение в упоре на брусках и бревне; лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Упражнения в висах и упорах.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</p> <p>Предметные: описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>			Закрепить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание.

29	Лазанье по канату, шесту, рукоходу, гимнастической лестнице. Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности. Упражнение с набивными мячами.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			Закрепить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание.
30	Лазанье по канату, шесту, рукоходу, гимнастической лестнице. Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности. Упражнение с набивными мячами.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			Закрепить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание.
5	<i>Лыжная подготовка – 12 часов.</i>					
31	Техника безопасности по лыжной подготовке (Инструкция № 28). Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Обучение техники одновременного двухшажного хода: координация работы рук и ног.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают правила ,чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p>			Составить комплекс упр. №3, с.54-56(уч)

32	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода: координация работы рук и ног.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>			Закрепить одновременный двухшажный ход
33	Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Предметные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>			Повторить одновременный бесшажный ход
34	Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Метапредметные: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно</p>			Закрепить одновременные хода
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно</p>			Закрепить одновременные хода

36	Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Закрепить одновременные хода
37	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	Овладение техникой подъемов и спусков.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Повторить подъём «ёлочкой»
38	Обучение техники торможения «плугом» и упором.	Овладение техникой подъемов и спусков.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Закрепить торможение «плугом» и упором
39	Обучение техники торможения «плугом» и упором.	Овладение техникой подъемов и спусков.	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</p> <p>Предметные: выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p>			Закрепить торможение «плугом» и упором

40	Совершенствование техники торможения «плугом» и упором.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: выполняют контрольные упражнения.</p>			Закрепить торможение «плугом» и упором
41	Совершенствование освоение техники подъёмов и спусков, разучивание подъём елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Закрепить технику подъёма «ёлочкой»
42	Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.	Овладение техникой лыжных ходов.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>			Закрепить технику одновременных ходов
6	Баскетбол – 6 часов.					

43	Техника безопасности по баскетболу (Инструкция № 29). Правила соревнований по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Техника передвижений и передачи мяча.	Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно Метапредметные: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			Повторить упражнения на гибкость.
44	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Техника передвижений и ведения мяча.	Личностные: ладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Закрепить прыжки в длину и в высоту толчком двух
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Овладение техникой передачи мяча.	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Метапредметные: рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			Повторить поднимания туловища

46	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге.	Техника ловли мяча и передачи мяча.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий</p> <p>Предметные: моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			Закрепить прыжки в длину с места, подтягивания туловища.
47	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Техника ловли мяча и подачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Предметные: моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			Закрепить прыжки в длину с места, подтягивания туловища.
48	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Техника броска мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>Предметные: организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>			Закрепить прыжки со скакалкой.
7	Футбол – 4 часа.					

49	<p>Техника безопасности по футболу. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Правила игры.</p>	<p>Основы знаний. Техника передвижения игрока и ведения мяча.</p>	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			Закрепить беговые упражнения, прыжки.
50	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.</p> <p>Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.</p>	<p>Техника передвижений и ведения и удара мяча.</p>	<p>Личностные: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			Повторить смешанное передвижение до 2500м
51	<p>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.</p>	<p>Техника передвижений и передачи мяча.</p>	<p>Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</p> <p>Предметные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			Закрепить беговые упражнения, прыжки

	52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Футбольные эстафеты.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	<p>Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</p> <p>Предметные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			Закрепить беговые упражнения, прыжки
8	Лепта – 10 часов						
	53	<p><i>Техника безопасности по лепте.</i></p> <p>Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами</p> <p>Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.</p>	<p>Основы знаний.</p> <p>Техника перемещений игрока.</p>	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p> <p>Предметные: овладевают основными приёмами игры лепты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Повторить технику перемещений

54	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Повторить технику перемещений
55	Техника ударов по мячу. Броски малого мяча по движущей цели. Правила игры. - подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (дев). Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки.	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Закрепить метание мяча в цель, подтягивание
56	Техника ударов по мячу. Броски малого мяча по движущей цели. Правила игры. - подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (дев). Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки.	Основы знаний.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Закрепить метание мяча в цель, подтягивание
57	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Передача мяча: с близкого расстояния, с места.	Техника ловли и передачи мяча.	<p>Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			Закрепить метание мяча в цель, подтягивание

58	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой. Учебная игра «Лапта».	Основы знаний. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления</p> <p>Предметные: в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>			Закрепить бег с изменением направления; подготовить сообщение о причинах травм
59	Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Учебная игра «Лапта».	Техника передвижений игрока. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			Закрепить бег с изменением направления, остановки
60	Удар сбоку. Удар «свечой».	Техника подачи мяча.	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			Повторить удары сбоку, «свечой»
61	Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. Подача мяча на различные высоты.	Техника подачи мяча и метания в цель.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Повторить удары сбоку, «свечой»

62	Броски малого мяча по движущей цели, в движении.	Техника метания мяча в цель.	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий</p> <p>Предметные: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			Повторить удары сбоку, «свечой»
9	Лёгкая атлетика – 6 часов.					
63	<p><i>Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция №27)</i></p> <p>Первая помощь при травмах. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.</p>	Основы знаний.	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Метапредметные: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения</p> <p>Предметные: в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			Составить комплекс упр. №4; с.72-73, вопр.1
64	<p>Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.</p> <p>Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.</p>	Техника прыжка в высоту.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий</p> <p>Предметные: описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			Повторить прыжки и многоскоки, подтягивания

65	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 до 15 метров. Сдача контрольного норматива в беге на 30 м.	Техника спринтерского бега.	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Метапредметные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p> <p>Предметные: демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			Повторить бег с ускорением отрезков от 10 до 15м
66	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние	Техника метания мяча.	<p>Личностные: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</p> <p>Метапредметные: поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления</p> <p>Предметные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			Закрепить бег в равномерном темпе до 6 мин
67	Психологические особенности возрастного развития. Специальные беговые упражнения Метание малого мяча на дальность в коридоре 5 -6 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Основы знаний. Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега.	<p>Личностные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Метапредметные: 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</p> <p>Предметные: в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>			Закрепить бег в равномерном темпе до 6 мин; с.21-25(уч)

	68	Специальные беговые упражнения Метание малого мяча на дальность в коридоре 5 -6 метров. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега.	<p>Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Предметные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>			Закрепить бег в равномерном темпе до 6 мин
--	----	--	--	---	--	--	--

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Разделы	№ урока	Темы урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения		Домашние задания
					По плану	По факту	
1	Легкая атлетика – 7 часов.						
	1	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Высокий старт (от 15 до 30 м). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Специальные беговые упражнения.	Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	2	Высокий старт (от 15 до 30 м). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить бег 30 метров.

3	Бег на результат <i>60 м.</i> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>	Основы знаний. Спринтерский бег.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 –9 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Разминка для легкоатлетических упражнений.</i>	Техника прыжка в длину и метания мяча. Основы знаний.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить прыжки в длину с места.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 –9 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность.	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить 6 минутный бег.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Бег <i>1200 м.</i>	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить наклон вперёд сидя.
7	Бег <i>в равномерном темпе до 15 мин.</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Ланта.</i>	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить бросок набивного мяча сидя.
2	Футбол – 10 час					
8	<i>Техника безопасности по ланте (Инструкция № 29). История футбола.</i> Стойка и перемещение игрока. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой и передача мяча.	Основы знаний. Техника перемещений игрока и остановки мяча.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.

9	Стойка и перемещение игрока. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Техника перемещений игрока и остановки мяча.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить правила игры.
10	Удары по неподвижному и катящемуся мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.	Техника ударов по мячу и игра вратаря.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить передвижения игрока.
11	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить вырывание и выбивания мяча.
12	Комбинации передвижений игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила игры.</i>	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить остановку и передачу мяча.
13	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Тактика свободного нападения.	Техника передвижений и ведения и удара мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить ведение мяча.
14	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Техника ударов по мячу, вырывания и выбивания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить отбор мяча.
15	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча.	Техника ударов по мячу,	Моделируют технику основных игровых действий и приёмов,			Повторить

		Игра вратаря. Позиционное нападения без изменением позиций игроков.	вырывания и выбивания мяча.	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			тактику игры.
	16	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику основных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить удар в цель.
	17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику основных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Тренировать комбинации элементов.
3	Баскетбол – 6 часов.						
	18	<i>Техника безопасности по баскетболу (Инструкция № 29).</i> Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движения без сопротивления защитника. <i>Правила игры.</i>	Основы знаний. Техника передвижений и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.
	19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движения без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. <i>Терминология игры.</i>	Основы знаний. Техника ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движения без сопротивления защитника.	Техника ловли , передачи и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			Повторить ведение мяча.

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	ведения мяча.	соблюдают правила			
	21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок одной и двумя руками с места и движения. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом.	Техника ловли, передачи и ведения мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить бросок мяча.
	22	Бросок одной и двумя руками с места и движения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить комбинации из освоенных элементов.
	23	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной и двумя руками с места и движения. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить правила игры.
4	Гимнастика – 12 часов.						
	24	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26). ОРУ с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i>	Основа знаний. Строевые упражнения.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить технику безопасности.

25	ОРУ с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. <i>Упражнения для разогревания.</i>	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить строевые упражнения.
26	ОРУ с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i>	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.			Повторить кувырок вперёди назад.
27	ОРУ с гантелями. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Развитие гибкости. <i>Основы выполнения гимнастических упражнений.</i>	Основы знаний. Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Повторить сойку на лопатках.
28	ОРУ с гантелями. Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить подъём переворотом.
29	ОРУ с гантелями. Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Повторить передвижение в висе.
30	ОРУ с мячами. (М) Махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок поворотом. (Д) Соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа; вис присев. Развитие силовой способности и	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить стойку на голове и руках.

36	Техника безопасности по лыжной подготовке (Инструкция № 28). Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.
37	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить одновременный бесшажный ход
38	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Развивать выносливость
39	<i>Виды лыжного спорта.</i> Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км. Развитие скоростной выносливости.	Овладение техникой лыжных ходов.	Используют лыжные хода для развития названных координационных способностей.			Тренировать прохождение дистанции.
40	<i>Применение лыжных мазей.</i> Одновременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить разминку лыжника.
41	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Развивать выносливость
42	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить подъём в гору.
43	Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие	Используют лыжные хода для развития названных координационных			Повторить

			выносливости.	способностей.			спуски с горы.
	44	Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором. Подвижные игры на лыжах.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки			Повторить подвижные игры на лыжах.
	45	Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Повторить прохождение дистанции 3,5 км
	46	Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором. Подвижные игры на лыжах.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций			Развивать выносливость
	47	<i>Правила соревнований.</i> Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить торможение и поворот плугом
	48	Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить правила соревнований.
	49	Прохождение дистанции 3,5 км. Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Повторить правила самостоятельных занятий.
6	Волейбол – 6 часов.						
	50	Техника безопасности по волейболу (инструкция № 29). Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игры и	Основы знаний. Техника передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя			Повторить технику безопасности.

		игровые задания с ограниченным числом игроков.		и устраняя типичные ошибки.			
51	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	Техника передвижений. передачи мяча, подача мяча. Основы знаний.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить верхнюю передачу мяча.	
52	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Техника подачи передачи и мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить приём мяча снизу.	
53	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	Техника подачи мяча и нападающего удара.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить подачу мяча	
54	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить нападающий удар.	
55	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляя судейство игры.			Повторить правила игры.	
7	Лапта – 6 часов.						
56	Техника безопасности по лапте (инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока при игре в «поле» и	Основы знаний. Техника перемещений	Соблюдать правила безопасности, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от			Повторить технику	

		«городе». Игра лапта.	игрока.	ситуации и условий.			безопасности.
57		Развитие координационных способностей. Удар битой сбоку. Учебная игра в лапту.	Закрепление техники, владения мячом.	Играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры, соблюдать правила безопасности.			Повторить стойку и передвижение игрока.
58		Развитие координационных способностей. Удар битой сверху. Игра Лапта.	Закрепление техники, владения мячом.	Выполнять удар сверху битой с собственного подбрасывания и после набрасывания мяча партнером, соблюдать правила безопасности..			Повторить ловлю и передачу мяча.
59		Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта.	Техника метания мяча в цель.	Бросать мяч в цель с места и в движении, соблюдать правила безопасности.			Повторить подачу мяча.
60		Тактические действия в «поле» при ударе сверху и ударе сбоку. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации и условий.			Повторить осаливание.
61		Тактические действия при игре в «городе». Учебная игра лапта.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации и условий, соблюдать правила безопасности.			Повторить правила самостоятельных занятий.
Лёгкая атлетика – 7 часов.							
62		Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Высокий старт (от 15 до 30 м). Бег с ускорением от 30 до 50 м Специальные беговые упражнения.	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить технику безопасности.
63		Высокий старт (от 15 до 30 м). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Название разучиваемых	Основы знаний. Техника спринтерского	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила			Повторит низкий старт.

		упражнений и основы правильной техники их выполнения.	бега.	безопасности.			
	64	Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Разминка для легкоатлетических упражнений.</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить метания мяча.
	65	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить тесты физ. подготовленности
	66	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Бег <i>в равномерном темпе до 15 мин.</i>	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки в высоту.
	67	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Бег <i>1200 м.</i>	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить чередование ходьбы и бега до 3 км.
	68	Бег <i>1200 м ОРУ.</i> Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Ланта.</i>	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить правила самостоятельных занятий.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

Разделы	№ урока	Темы урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения		Домашние задания
					По плану	По факту	
1	Легкая атлетика – 7 часов.						
	1	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Высокий старт (от 30 до 40 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м. Специальные беговые упражнения.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	2	Высокий старт (от30 до 40 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить бег 30 метров.
	3	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
	4	Прыжок в длину способом с 9 –11 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Разминка для легкоатлетических упражнений.	Техника прыжка в длину и метания мяча. Основы знаний.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить прыжки в длину с места.
	5	Прыжок в длину способом с 9 –11 шагов разбега. Метание мяча 150 гр.	Техника прыжка в длину и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения			Повторить 6

		на дальность.	метания мяча.	прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			минутный бег.
	6	Прыжок в длину способом с 9 –11 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Бег 1500 м.	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить наклон вперёд сидя.
	7	Бег в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики, до 15 мин. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Лангма.	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить бросок набивного мяча сидя.
2	Футбол – 6 часов						
	8	Техника безопасности по лангме (Инструкция № 29). История футбола. Стойка и перемещение игрока. Остановка и передача мяча.	Основы знаний. Техника перемещений игрока и остановки мяча.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	9	Комбинации передвижений игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Правила игры.	Техника перемещений игрока и ведения мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Учить правила игры.
	10	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Учебная игра.	Техника ведения мяча и ударов по воротам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить остановка и передача мяча.
	11	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить ведение мяча.

	12	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику основных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить удар по мячу.
	13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Тактика игры. Эстафеты.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику основных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Тренировать комбинации элементов.
3	Баскетбол – 6 часов.						
	14	Техника безопасности по баскетболу (Инструкция № 29). Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Основы знаний. Техника передвижений ловля и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.
	15	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	Техника ловля, передачи, ведения и броска мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	16	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить ведение мяча.
	17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить бросок мяча.

	18	Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить комбинации из освоенных элементов.
	19	Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить правила игры.
4	Гимнастика – 12 часов.						
	20	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26). ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!». Развитие координационных способностей. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i>	Основа знаний. Строевые упражнения.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить технику безопасности.
	21	В ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!». Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. <i>Упражнения для разогревания.</i>	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить строевые упражнения.
		ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд: «Пол-	Основы знаний. Техника	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития			Повторить кувырок

22	оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!». Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Развитие координационных способностей. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i>	акробатических упражнений.	названных координационных способностей.			вперёди назад.
23	ОРУ с гантелями. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие гибкости. <i>Основы выполнения гимнастических упражнений.</i>	Основы знаний. Техника акробатических упражнений. Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Повторить стойку на лопатках.
24	ОРУ с гантелями. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Передвижение в висе. Махом назад соскок. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить подъём переворотом.
25	ОРУ с гантелями. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Передвижение в висе. Махом назад соскок. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Повторить передвижение в висе.
26	ОРУ с мячами. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в	Техника упражнений на перекладине и	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из			Повторить стойку на голове и

		упор на нижнюю жердь. Передвижение в висячем положении. Махом назад соскок. Эстафеты. Развитие силовой способности и силовой выносливости.	брусках.	числа разученных упражнений			руках.
	27	ОРУ с мячами. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Передвижение в висячем положении. Махом назад соскок. Развитие силовой способности и силовой выносливости.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Развивать силу.
	28	ОРУ с мячами. Подъём переворотом в упор толчком двумя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Передвижение в висячем положении. Махом назад соскок. <i>Правила соревнований.</i> Развитие силовой способности и силовой выносливости.	Основы знаний. Техника упражнений на перекладине и брусках.	Используют гимнастические упражнения для развития силовой способности и силовой выносливости.			Повторить прыжки со скакалкой.
	29	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, h= 100-115см). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, h= 105-110см). Комбинации гимнастических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	Освоение опорных прыжков.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
	30	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, h= 100-115см). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, h= 105-110см). Комбинации гимнастических упражнений. Развитие скоростно-силовых	Освоение опорных прыжков.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Развивать гибкость.

		способностей.					
	31	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, h= 100-115см). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, h= 105-110см). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Освоение опорных прыжков.	Используют гимнастические упражнения для развития скоростно-силовых способностей .			Развивать прыгучесть.
5	Элементы единоборств – 4 часа.						
	32	Техника безопасности по единоборствам. Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	Основы знаний. Техника приёмов единоборств.	Описывают технику изучаемых приёмов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.			Развивать ловкость.
	33	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Техника приёмов единоборств.	Описывают технику изучаемых приёмов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.			Развивать ловкость.
	34	Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Перетягивание палки».	Техника приёмов единоборств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов единоборства, соблюдают правила безопасности.			Развивать силу.
	35	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижная игра «Перетягивание каната».	Техника приёмов единоборств.	Используют приёмы единоборства для развития координационных способностей.			Развивать силу.
6	Лыжная подготовка – 14 часов.						
	36	Техника безопасности по лыжной подготовке (Инструкция № 28). Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.

37	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить одновременный одношажный ход
38	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить поворот на месте махом.
39	<i>Виды лыжного спорта.</i> Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Используют лыжные хода для развития названных координационных способностей.			Тренировать прохождение дистанции.
40	<i>Применение лыжных мазей.</i> Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Эстафеты на лыжах.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить разминку лыжника.
41	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Прохождение дистанции 4 км. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	Основы знаний. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Развивать выносливость
42	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить подъём в гору.
43	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Используют лыжные хода для развития названных координационных способностей.			Повторить спуски с горы.
44	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры на	Овладение техникой	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,			Повторить подвижные

		лыжах.	подъёмов и спусков.	выявляя и устраняя типичные ошибки			игры на лыжах.
	45	Прохождение дистанции 4 км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Повторить прохождение дистанции 4 км.
	46	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры на лыжах.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций			Развивать выносливость
	47	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. <i>Правила соревнований.</i> Подвижные игры на лыжах.	Основы знаний. Овладение техникой подъёмов и спусков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы
	48	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить правила соревнований.
	49	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Повторить правила самостоятельных занятий.
7	Волейбол – 6 часов.						
	50	Техника безопасности по волейболу (инструкция № 29). Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	Основы знаний. Техника передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить технику безопасности.
	51	Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная	Техника передвижений, передачи мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя			Повторить верхнюю передачу

		игра. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	подача мяча. Основы знаний.	типичные ошибки.			мяча.
	52	Стойка и передвижения игрока и через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Техника передвижений, нападающего удара, подача мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить приём мяча снизу.
	53	Комбинации из передвижений игрока. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить подачу мяча
	54	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить нападающий удар.
	55	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляю судейство игры.			Повторить правила игры.
8	Лапта – 6 часов.						
	56	Техника безопасности по лапте (инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта.	Основы знаний. Техника перемещений игрока.	Соблюдать правила техники безопасности, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации и условий.			Повторить технику безопасности.
	57	Развитие координационных способностей. Удар битой сбоку. Учебная игра в лапту.	Закрепление техники, владения мячом.	Играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры, соблюдать правила безопасности.			Повторить стойку и передвижение игрока.

	58	Развитие координационных способностей. Удар битой сверху. Игра Лапта.	Закрепление техники, владения мячом.	Выполнять удар битой сверху после набрасывания мяча партнером, соблюдать правила безопасности.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	59	Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта.	Техника метания мяча в цель.	Бросать мяч в цель с места и в движении, соблюдать правила безопасности.			Повторить подачу мяча.
	60	Тактические действия в «поле» при ударе сверху и ударе сбоку. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации и условий, соблюдать правила безопасности.			Повторить осаливание.
	61	Тактические действия при игре в «городе». Учебная игра лапта.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации и условий, соблюдать правила безопасности.			Повторить правила самостоятельных занятий.
9	Лёгкая атлетика – 7 часов.						
	62	<i>Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Высокий старт (от 30 до 40 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м. Специальные беговые упражнения.</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить технику безопасности.
	63	Высокий старт (от 30 до 40 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. <i>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторит низкий старт.
	64	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. <i>Влияние легкоатлетических</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по			Повторить метания мяча.

		<i>упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>		частоте сердечных сокращений.			
	65	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега . Метание мяча 150 гр. на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Разминка для легкоатлетических упражнений.</i>	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить тесты физ. подготовленности
	66	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега . Метание мяча 150 гр. на дальность.	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки в высоту.
	67	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. Бег <i>1500 м.</i>	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить чередование ходьбы и бега до 3 км.
	68	Бег <i>в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики, до 15 мин. девочки.</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Ланта.</i>	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить правила самостоятельных занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Разделы	№ урока	Темы урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения		Домашние задания
					По плану	По факту	
1	Легкая атлетика – 7 часов.						

1	Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. История возникновения и развития физической культуры.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить бег 30 метров.
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Основы обучения двигательным действиям.	Основы знаний. Спринтерский бег.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Техника прыжка в длину и метания мяча. Основы знаний.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить прыжки в длину с места.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить 6 минутный бег.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить наклон вперёд сидя.
7	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Физическая	Техника длительного	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической			Повторить бросок набивного мяча

		культура и олимпийское движение в России.	бега.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			сидя.
2	Лепта 4 часа.						
	8	Техника безопасности по лепте (Инструкция № 29). Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча.	Основы знаний. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	Описывают технику выполнения приёмов игры, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	9	Ловля и передача мяча. Поддача мяча. Учебная игра «Лепта».	Техника ловли, передачи и поддачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Учить правила игры.
	10	Поддача мяча. Осаливание. Учебная игра «Лепта».	Техника поддачи мяча и осаливания.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	11	Осаливание. Перебежки. Учебная игра «Лепта».	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Повторить подачу мяча.
3	Баскетбол – 6 часов.						
	12	Техника безопасности по баскетболу (Инструкция № 29). Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Основы знаний. Техника передвижений и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.
	13	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	Техника ловли, передачи, ведения и броска мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	14	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов	Техника ловли, передачи,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых			Повторить

		техники перемещений и владения мячом.	ведения и броска мяча.	приёмов и действий, соблюдают правила			ведение мяча.
	15	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить бросок мяча.
	16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить комбинации из освоенных элементов.
	17	Взаимодействие трёх игроков (тройка и восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляю судейство игры.			Повторить правила игры.
4	Гимнастика – 12 часов.						
	18	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26). Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Основа знаний. Техника акробатических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить технику безопасности.
	19	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Учить равновесие на одной ноге.
	20	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок	Основы знаний. Техника	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития			Учить длинный кувырок

		назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	акробатических упражнений.	названных координационных способностей.			вперёд.
21		<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</i>	Основы знаний. Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить кувырок назад в полушпагат.
22		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.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить подъем переворотом.
23		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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Повторить прыжки через скакалку.
24		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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить стойку на голове и руках.
25		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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Развивать гибкость.

	26	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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Развивать силу.
	27	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Освоение опорных прыжков.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
	28	Подъём переворотом силой. Комбинации упражнений. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Развивать гибкость.
	29	Подъём переворотом силой. Комбинации упражнений. Развитие силы.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.			Развивать силу.
5	Элементы единоборств – 6 часов.						
	30	Техника безопасности по единоборствам. Стойки передвижения в стойке. Подвижная игра «Вытолкни из круга».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			Развивать ловкость.
	31	Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать ловкость.
	32	Освобождения от захватов. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать силу.
	33	Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать силу.

	34	Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание палки».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать координацию движений.
	35	Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижная игра «Перетягивание каната»	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать координацию движений.
6	Лыжная подготовка – 14 часов.						
	36	Техника безопасности по лыжной подготовке (Инструкция № 28). Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить сгибание рук в упоре.
	37	<i>Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами.</i> Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить пресс.
	38	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Попеременные хода. попеременного двухшажного хода.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить приседание на одной ноге.
	39	<i>Виды лыжного спорта.</i> Переход с одновременных на попеременные хода. Преодоление контруклонов.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки через скакалку.
	40	<i>Применение лыжных мазей.</i> Развитие скоростной выносливости. Эстафеты на лыжах.	Основы знаний. Развитие выносливости.	Используют лыжные хода для развития названных координационных способностей.			Повторить разминку лыжника.
	41	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Одновременный бесшажный ход. Преодоление спусков и подъемов.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить подтягивание в висе.
	42	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Преодоление спусков и	Овладение техникой	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя			Повторить бесшажный

		подъемов. Одновременный одношажный ход.	подъёмов и спусков.	и устраняя типичные ошибки.			ход.
	43	Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости. Полуконьковый ход без палок и с палками.	Овладение тактикой и техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Развивать выносливость.
	44	Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. Коньковый ход без палок.	Овладение тактикой и техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить коньковые хода.
	45	Лыжная гонка 3км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить полуконьковый ход.
	46	Попеременные коньковые хода. Преодоление спусков и подъемов.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить попеременный коньковый ход.
	47	Одновременные коньковые хода. Преодоление спусков и подъемов.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить одновременные коньковые хода.
	48	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Учить одновременный двухшажный коньковый ход.
	49	Одновременный одношажный коньковый ход.	Овладение техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить одновременный одношажный коньковый ход.
7	Волейбол – 6 часов.						
	50	Техника безопасности по волейболу (инструкция № 29). Стойки и	Основы знаний. Техника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их			Повторить технику

		передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	приёмов мяча.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			безопасности.
	51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	Основы знаний. Техника приёмов мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить верхнюю передачу мяча.
	52	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.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить приём мяча снизу.
	53	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.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить подачу мяча
	54	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить нападающий удар.
	55	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляя судейство игры.			Повторить правила игры.
8	Лепта – 6 часов.						
	56	Техника безопасности по лепте (инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока при игре в «поле» и	Основы знаний. Техника перемещений	Соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от			Повторить технику

		«городе». Игра лапта.	игрока.	ситуации			безопасности.
	57	Развитие координационных способностей. Удар битой сбоку. Учебная игра в лапту.	Закрепление техники, владения мячом.	Играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры			Повторить стойку и передвижение игрока.
	58	Развитие координационных способностей. Удар битой сверху. Игра Лапта.	Закрепление техники, владения мячом.	Выполнять удар битой сверху после наброса мяча партнером			Повторить ловлю и передачу мяча.
	59	Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта.	Техника метания мяча в цель.	Бросать мяч в цель с места и в движении			Повторить подачу мяча.
	60	Тактические действия в «поле» при ударе сверху и ударе сбоку. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации			Повторить осаливание.
	61	Тактические действия при игре в «городе». Учебная игра лапта.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации.			Повторить правила самостоятельных занятий.
9	Лёгкая атлетика – 7 часов.						
	62	Техника безопасности по лёгкой атлетике (инструкция № 27). Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить технику безопасности.
	63	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки.	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторит низкий старт.

		Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.					
	64	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	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить метания мяча.
	65	<i>Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Игра «догони пару»</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить тесты физ. подготовленности
	66	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «день и ночь»	Техника спринтерского бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки в высоту.
	67	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Техника длительного бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить чередование ходьбы и бега до 3 км.
	68	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить правила самостоятельных занятий.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Разд	№ урок			Дата проведения	Домашние
------	--------	--	--	-----------------	----------

		Темы урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	По плану	По факту	задания
1	Легкая атлетика – 7 часов.						
	1	<i>Техника безопасности по лёгкой атлетике (Инструкция № 27). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.</i>	Основы знаний. Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. <i>История возникновения и развития физической культуры.</i>	Основы знаний. Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить бег 30 метров.
	3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. <i>Основы обучения двигательным действиям.</i>	Основы знаний. Спринтерский бег.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>История отечественного спорта.</i>	Техника прыжка в длину и метания мяча. Основы знаний.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить прыжки в длину с места.
	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега	Техника прыжка в длину и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить 6 минутный бег.
	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег (2000 м – м. и	Техника прыжка в длину и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила			Повторить наклон вперёд

		1500 м – д.).	метания мяча.	безопасности.			сидя.
	7	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России.</i>	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить бросок набивного мяча сидя.
2	Лепта 4 часа.						
	8	Техника безопасности по лепте (Инструкция № 29). Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча.	Основы знаний. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	Описывают технику выполнения приёмов игры, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Учить технику безопасности.
	9	Ловля и передача мяча. Поддача мяча. Учебная игра «Лепта».	Техника ловли, передачи и поддачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Учить правила игры.
	10	Поддача мяча. Осаливание. Учебная игра «Лепта».	Техника поддачи мяча и осаливания.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Повторить ловлю и передачу мяча.
	11	Осаливание. Перебежки. Учебная игра «Лепта».	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов игры, соблюдают правила безопасности.			Повторить поддачу мяча.
3	Баскетбол – 6 часов.						
	12	Техника безопасности по баскетболу (Инструкция № 29). Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Основы знаний. Техника передвижений и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить технику безопасности.
	13	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча	Техника ловли, передачи,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их			Повторить ловлю и

		с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	ведения и броска мяча.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			передачу мяча.
	14	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Техника ловли, передачи, ведения и броска мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить ведение мяча.
	15	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить бросок мяча.
	16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить комбинации из освоенных элементов.
	17	Взаимодействие трёх игроков (тройка и восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляя судейство игры.			Повторить правила игры.
4	Гимнастика – 12 часов.						
	18	Техника безопасности по гимнастике (Инструкция № 26). Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Основа знаний. Техника акробатических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Учить технику безопасности.
	19	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Учить равновесие на одной ноге.

		способностей.					
	20	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Техника акробатических упражнений.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.			Учить длинный кувырок вперед.
	21	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Основы знаний. Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить кувырок назад в полушпагат.
	22	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.	Техника упражнений на перекладине и брусках.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить подъём переворотом.
	23	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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Повторить прыжки через скакалку.
	24	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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Повторить стойку на голове и руках.
	25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с	Строевые упражнения. Освоение	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			Развивать гибкость.

		гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	опорных прыжков.				
	26	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.	Строевые упражнения. Освоение опорных прыжков.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.			Развивать силу.
	27	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Освоение опорных прыжков.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.			Повторить челночный бег 3 по 10 метров.
	28	Подъём переворотом силой. Комбинации упражнений. Развитие гибкости.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			Развивать гибкость.
	29	Подъём переворотом силой. Комбинации упражнений. Развитие силы.	Техника упражнений на перекладине и брусьях.	Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.			Развивать силу.
5	Элементы единоборств – 6 часов.						
	30	Техника безопасности по единоборствам. Стойки передвижения в стойке. Подвижная игра «Вытолкни из круга».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			Развивать ловкость.
	31	Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать ловкость.
	32	Освобождения от захватов. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать силу.

	33	Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать силу.
	34	Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание палки».	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать координацию движений.
	35	Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижная игра «Перетягивание каната»	Техника приёмов единоборств.	Овладевают основными приёмами борьбы и развивают необходимые физические качества через подвижные игры..			Развивать координацию движений.
6	Лыжная подготовка – 14 часов.						
	36	Техника безопасности по лыжной подготовке (Инструкция № 28). Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить сгибание рук в упоре.
	37	<i>Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами.</i> Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить пресс.
	38	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Попеременные хода. попеременного двухшажного хода.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить приседание на одной ноге.
	39	<i>Виды лыжного спорта.</i> Переход с одновременных на попеременные хода. Преодоление контруклонов.	Основы знаний. Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки через скакалку.
	40	<i>Применение лыжных мазей.</i> Развитие скоростной выносливости. Эстафеты на лыжах.	Основы знаний. Развитие выносливости.	Используют лыжные хода для развития названных координационных способностей.			Повторить разминку лыжника.
	41	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> Одновременный бесшажный ход.	Основы знаний. Овладение техникой	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить подтягивание в

		Преодоление спусков и подъемов.	лыжных ходов.				висе.
	42	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Преодоление спусков и подъемов. Одновременный одношажный ход.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить бесшажный ход.
	43	Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости. Полуконьковый ход без палок и с палками.	Овладение тактикой и техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Развивать выносливость.
	44	Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. Коньковый ход без палок.	Овладение тактикой и техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить коньковые хода.
	45	Лыжная гонка 3км. Подвижные игры на лыжах.	Развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить полуконьковый ход.
	46	Попеременные коньковые хода. Преодоление спусков и подъемов.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить попеременный коньковый ход.
	47	Одновременные коньковые хода. Преодоление спусков и подъемов.	Овладение техникой подъёмов и спусков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Учить одновременные коньковые хода.
	48	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Овладение техникой лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			Учить одновременный двухшажный коньковый ход.
	49	Одновременный одношажный коньковый ход.	Овладение техникой лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			Учить одновременный одношажный коньковый ход.

7	Волейбол – 6 часов.					
50	Техника безопасности по волейболу (инструкция № 29). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Основы знаний. Техника приёмов мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить технику безопасности.
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	Основы знаний. Техника приёмов мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить верхнюю передачу мяча.
52	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.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила			Повторить приём мяча снизу.
53	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.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить подачу мяча
54	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Повторить нападающий удар.
55	Комбинации из передвижений и приёмов игры игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляя судейство игры.			Повторить правила игры.

8	Лапта – 6 часов.					
56	Техника безопасности по лапте (инструкция № 29). Стойка и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта.	Основы знаний. Техника перемещений игрока.	Соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации			Повторить технику безопасности.
57	Развитие координационных способностей. Удар битой сбоку. Учебная игра в лапту.	Закрепление техники, владения мячом.	Играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры			Повторить стойку и передвижение игрока.
58	Развитие координационных способностей. Удар битой сверху. Игра Лапта.	Закрепление техники, владения мячом.	Выполнять удар битой сверху после наброса мяча партнером			Повторить ловлю и передачу мяча.
59	Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта.	Техника метания мяча в цель.	Бросать мяч в цель с места и в движении			Повторить подачу мяча.
60	Тактические действия в «поле» при ударе сверху и ударе сбоку. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации			Повторить осаливание.
61	Тактические действия при игре в «городе». Учебная игра лапта.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации.			Повторить правила самостоятельных занятий.
9	Лёгкая атлетика – 7 часов.					
62	Техника безопасности по лёгкой атлетике (инструкция № 27). Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить технику безопасности.

63	<i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. 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.</i>	Основы знаний. Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторит низкий старт.
64	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	Техника прыжка в высоту и метания мяча.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить метания мяча.
65	<i>Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Игра «догони пару»</i>	Основы знаний. Техника спринтерского бега.	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			Повторить тесты физ. подготовленности
66	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «день и ночь»	Техника спринтерского бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить прыжки в высоту.
67	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лapta». Развитие выносливости	Техника длительного бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			Повторить чередование ходьбы и бега до 3 км.
68	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лapta». Развитие выносливости	Техника длительного бега.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Повторить правила самостоятельных занятий.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Содержание
1	Перекладина гимнастическая
2	Перекладина навесная деревянная
3	Брусья параллельные гимнастические
4	Брусья разновысокие гимнастические
5	Козёл гимнастический
6	Конь гимнастический
7	Мостик гимнастический
8	Мат гимнастический
9	Дорожка для разбега
10	Канат гимнастический
11	Бревно напольное гимнастическое
12	Стенка гимнастическая
13	Скамейка гимнастическая жёсткая
14	Станок для сгибания рук в упоре от пола
15	Баскетбольные щиты, кольца, сетки.
16	Волейбольные стойки, сетка
17	Мячи: теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные
18	Скакалка гимнастическая
19	Обруч гимнастический
20	Палка гимнастическая
21	Барьер легкоатлетический
22	Стартовые колодки легкоатлетические
23	Гранаты для метания легкоатлетические
24	Стойки и планка для прыжков в высоту
25	Биты для лапты
26	Лыжи (с креплениями, палками и ботинками)
27	Секундомер
28	Свисток судейский
29	Насос для подкачки мячей
30	Аптечка
31	Номера нагрудные

32	Шит «Старт-финиш»
33	Табло перекидное
34	Гантели
35	Тренажёрный зал:
36	Лыжный тренажёр
37	Беговая дорожка
38	Велотренажёр
39	Тренажёр для рук
40	Тренажёр для ног
41	Комплексный тренажёр для младшего возраста
42	Спортивный зал (игровой)
43	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования
44	Спортивная площадка:
45	Легкоатлетическая дорожка
46	Сектор для прыжков в длину и в высоту
47	Игровое поле для футбола
48	Площадка для баскетбола
49	Площадка для волейбола
50	Гимнастический городок