

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**  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 личностного 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: 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 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**

Восновной 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 способность 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.

**2.Содержание учебного предмета.**

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.

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.

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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**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, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | |
| Классы | | | | |
| 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Кроссовая подготовка | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Общее количество часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| ИТОГО | 510 часов | | | | |
|  |  | | | | |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | | **Примечание** |
|  | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | | | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | | | | д | |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | | | | д | |  |
| 4. | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебник, В. И. Ляха**  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | | | | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. | | | |
|  | | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  | | |  | |
| 5. | | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | | | В составе библиотечного фонда | |
| 6. | | Методические издания по физической культуре для учителей | д | | | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 7. | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | | | В составе библиотечного фонда | |
|  | | **Демонстрационные учебные пособия** | | | | | |
| 1. | | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д | | |  | |
| 2. | | Плакаты методические | д | | |  | |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | | |
| 1. | Козел гимнастический | | | Д | |  | |
| 2. | Фишки | | | П | |  | |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | | | Д | |  | |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | | | П | |  | |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2,3 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | | | П | |  | |
| 6. | Палка гимнастическая | | | П | |  | |
| 7. | Скакалка детская | | | К | |  | |
| 8. | Мат гимнастический | | | П | |  | |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | | | Д | |  | |
| 10. | Кегли | | | К | |  | |
| 11. | Обруч пластиковый детский | | | Д | |  | |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | | | Д | |  | |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | | П | | |  | |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | | д | | |  | |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | | д | | |  | |
| 16. | Рулетка измерительная 10 м, | | д | | |  | |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** –полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в

волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

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

**1. Знания**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

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

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 -  класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 -  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс  2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож.  лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**Планирование составлено на основе рабочей  программы**: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В.И.Ляха.5-9классы: пособие для учителей  общеобразоват. т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М.: Просвещение, 2012.-104с.- ISBN  978-5-09-028305-

**календарно-тематическое планирование 5 класс 105 часов «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема (страницы учебника, тетради** | **Кол-во часов** | **Решаемые проблемы (цели)** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | |  | |  | | |
| **План.** | **Факт.** | **Понятия** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия (УУД)** | **Личностные результаты** | **Домашние задание** | |  | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |  | |  | | |
| **Легкая атлетика** | | | | **21** |  | | | | |  | |  | | |
| 1 |  |  | ТБ на уроках физической культуры. Инструкция ТБ на уроках легкой атлетики. Инструкция Правила личной гигиены. История развития легкой атлетики. Выдающиеся спортсмены России. | 1 | Как вести себя в зале, спортивной площадке, раздевалке?  Что такое личная гигиена?  Что такое специальные упражнения бегуна? | - правила поведения на уроке  - техника безопасности  - личная гигиена  -специальные упражнения бегуна  -имена выдающихся спортсменов | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности  Раскрыть понятие «личная гигиена»  Знать и выполнять специальные упражнения бегуна.  Запомнить имена выдающихся спортсменов. | Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами.  Коммуникативные: слушать учителя. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |  | |  | | |
| 2 |  |  | Специальные упражнения бегуна. Равномерный бег до 400 м. Низкий и высокий старт. Подвижные игры с элементами бега. Спортивная игра. | 1 | Что такое спринт?  Для чего нужен высокий и низкий старт? | - бег на короткие дистанции (спринт)  -низкий старт  -высокий старт | Демонстрировать технику низкого и высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие.  Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника. |  | |  | | |
| 3 |  |  | Бег на короткие дистанции 30 и 60 м с низкого и высокого старта. Строевые упражнения. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику бега? | -скоростные способности  -ускорение  -скоростной бег | Осваивать технику беговых упражнений.  Уметь выбегать с низкого и высокого старта | Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи.  Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.  Коммуникативные: договариваться и приходить к общему мнению. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. |  |  | | | | |
| 4 |  |  | Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Эстафетный бег. Спортивная игра. | 1 | Что такое эстафетный бег? Как выполнять передачу эстафетной палочки? | - бег на короткие дистанции (спринт)  -низкий старт  -высокий старт  -эстафетный бег | Уметь выбегать с низкого и высокого старта с максимальной скоростью. Выполнять передачу эстафетной палочки | Познавательные: ставить новые задачи.  Регулятивные: соблюдать технику безопасности.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |  | |  | | |
| 5 |  |  | Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику движения по дистанции?  Как выполнять передачу эстафетной палочки?  Как распределять силы на длинные дистанции? | - эстафетный бег  -эстафетная палочка  -распределение сил на длинной дистанции | Уметь выполнять передачу эстафетной палочки | Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи.  Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.  Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению. | Проявлять выдержку, самообладание. |  | |  | | |
| 6 |  |  | Эстафетный бег. Эстафеты и подвижные игры | 1 | Как правильно выполнять передачу эстафетной палочки? | - эстафетный бег  -эстафетная палочка | Уметь правильно выполнять технику эстафетного бега | Познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. |  | |  | | |
| 7 |  |  | Бег 30 м с высокого и низкого старта. Удерживание тела в висе на перекладине (девочки), подтягивания на высокой перекладине (мальчики). Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику бега?  Что такое выносливость? | -бег 30 м на результат  - удержание тела в висе  -подтягивания на высокой перекладине | Уметь выбегать и преодолевать дистанцию с максимальной скоростью. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений. | Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач.  Регулятивные: выделять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |  | |  | | |
| 8 |  |  | **Входная контрольная работа.** | 1 | Как корректировать технику бега? | -бег 60 м на результат | Уметь выбегать и преодолевать дистанцию с максимальной скоростью | Познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |  | |  | | |
| 9 |  |  | Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания?  Как метать в цель? | -техника метания мяча на дальность  -строевые упражнения  -метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. Демонстрировать вариативное использование упражнений в метании мяча на дальность | Познавательная: самостоятельно планировать пути достижения целей.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |  | |  | | |
| 10 |  |  | Равномерный бег до 800 м. Метание малого мяча с места на дальность. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания?  Что такое ЧСС?  Как распределять силы на длинные дистанции? | - понятие ЧСС  -распределение сил на длинной дистанции  -техника метания мяча на дальность | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча. Применять различные упражнения для развития выносливости. | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи.  Регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Проявлять выдержку, самообладание. |  | |  | | |
| 11 |  |  | Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания? | - метание малого мяча на дальность с места  -метание малого мяча на дальность с разбега  -техника метания мяча | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места.  Демонстрировать исполнение упражнений в метании мяча | Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий  Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |  | |  | | |
| 12 |  |  | Метание малого мяча на дальность с разбега. Удержание тела в висе на перекладине (девочки); подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижные игры. | 1 | Как корректировать технику метания?  Что такое выносливость? | - техника метания мяча на дальность с разбега  - удержание тела в висе  -подтягивания на высокой перекладине | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега | Познавательные: выделять учебные задачи  Регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  Коммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 13 |  |  | Метание малого мяча на дальность на оценку. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения прыгуна. Спортивная игра. | 1 | Что такое прыжок в длину с места?  Какие существуют специальные упражнения прыгуна?  Как правильно выполнять прыжок в длину с места? | -метание мяча на дальность на результат  -прыжок в длину с места  -техника прыжка в длину | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. Знать технику выполнения прыжков в длину с места | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 14 |  |  | Норматив на оценку – бег 30 м. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Строевые упражнения. | 1 | Как прыгать в длину с места?  Как корректировать технику прыжка? | -техника прыжка в длину с места  -строевые упражнения | Демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Принимать оперативно решение |  | |  | | |
| 15 |  |  | Норматив на оценку – 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков. | 1 | Как корректировать технику прыжка в длину с места? | -техника прыжка в длину с места | Демонстрировать прыжок в длину с места. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 16 |  |  | Прыжок в длину с места на оценку. Бег в медленном темпе до 800 м. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику прыжка в длину с места?  Как корректировать технику длительного бега? | -прыжок в длину с места  -бег на длинную дистанцию | Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом. Овладеть техникой длительного бега. | Познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  Регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Осуществлять самоконтроль |  | |  | | |
| 17 |  |  | Построения и перестроения. Челночный бег 3\*10 м. Спортивная игра. | 1 | Как выполнять перестроения?  Что такое челночный бег? | -построение и перестроение  -челночный бег | Знать технику выполнения челночного бега. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 18 |  |  | Челночный бег 3\*10 м. Бег в медленном темпе 400 метров. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  как стартовать и финишировать?  Как двигаться по дистанции? | -челночный бег | Уметь технически правильно выполнять челночный бег. Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 19 |  |  | Челночный бег 3\*10 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  Как корректировать технику челночного бега? | -челночный бег | Уметь технически правильно выполнять челночный бег | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 20 |  |  | Челночный бег 3\*10 м на оценку. Бег 400 м в медленном темпе. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  Как двигаться по дистанции? | -челночный бег | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.  Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. |  | |  | | |
| 21 |  |  | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Подведение итогов по легкой атлетике. | 1 | Как работать в команде? | -эстафеты  -прыжки  -бег | Уметь технически правильно выполнять весь изученный материал | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| **Гимнастика** | | | | **20** |  | | | | |  | | |  | |
| 22 |  |  | Техника безопасности на урока гимнастики № 112-36. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Развитие координации. | 1 | Как возникла гимнастика?  Что такое личная гигиена?  Как развивать координацию? | -история гимнастики  -строевые приемы  -ОРУ для развития координации | Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой. Четко выполнять организующие команды и приемы. Осваивать упражнения по развитию координации. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные: контролировать свои действия  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Изучать историю гимнастики |  | | |  | |
| 23 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед, назад, в стороны. Кувырок вперед и назад с группировкой в упоре присев. | 1 | Как правильно выполнять перекат?  Как выполнять кувырок вперед и назад?  Что такое группировка? | -перекаты вперед-назад  -кувырок  -группировка | Четко выполнять строевые приемы. Знать технику выполнения кувырка вперед с группировкой. Выполнять перекаты. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  осуществлять самостраховку  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | | |  | |
| 24 |  |  | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Отжимания в упоре лежа. | 1 | Как выполнить кувырок вперед, назад?  Что значит страховка и помощь?  Как развить силовые способности?  Как выполнять стойку на лопатках? | -перекаты вперед-назад  -кувырок  -группировка  -стойка на лопатках  -отжимания | Уметь правильно выполнять кувырок вперед с группировкой. Знать технику выполнения стойки на лопатках. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  осуществлять самостраховку  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | | |  | |
| 25 |  |  | Построения и перестроения. Кувырок вперед ноги скрестно с поворотом на 180°. Стойка на лопатках. | 1 | Как выполнять перестроения?  Как выполнить кувырок вперед?  Как выполнить технически правильно стойку на лопатках? | - перестроение  -кувырок вперед  -стойка на лопатках | Уметь правильно выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. Четко выполнять строевые приемы. Демонстрировать технически правильно кувырок. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 26 |  |  | Кувырок вперед и назад на оценку. Гимнастический мост с поддержкой. | 1 | Как выполнить кувырок вперед, назад?  Что значит страховка и помощь?  Как выполнить «мост» из положения лежа?  Как развивать гибкость? | -кувырок вперед, назад  -гимнастический мост  -страховка  -гибкость | Уметь выполнять технически правильно кувырок вперед и назад. Знать технику выполнения гимнастического моста. Оказывать страховку и помощь во время занятий. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 27 |  |  | Гимнастический мост из положения лежа. Составление акробатических комбинаций. | 1 | Что значит страховка и помощь?  Как выполнить «мост» из положения лежа?  Что такое акробатическая комбинация? | -страховка  -гимнастический мост из положения лежа  -акробатическая комбинация | Уметь правильно выполнять гимнастический мост. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Максимально проявлять свои физические способности |  | |  | | |
| 28 |  |  | Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса. | 1 | Что такое гибкость?  Как укрепить брюшной пресс?  Что такое акробатическая комбинация?  Как составить акробатическую комбинацию? | - гибкость  -пресс  -акробатическая комбинация  -страховка | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. Описывать и демонстрировать технику освоенных элементов. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Коммуникативные формулировать, отстаивать свое мнение | Максимально проявлять свои физические способности |  | |  | | |
| 29 |  |  | Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса. | 1 | Что такое гибкость?  Как укрепить брюшной пресс?  Что такое акробатическая комбинация?  Как составить акробатическую комбинацию? | - гибкость  -пресс  -акробатическая комбинация  -страховка | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. Описывать и демонстрировать технику освоенных элементов. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  соотносить свои действия с планируемыми результатами  Коммуникативные:  обсуждать содержание и результаты | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 30 |  |  | Построения и перестроения. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Как выполнять перестроения?  Как составить акробатическую комбинацию?  Как развить гибкость? | -перестроение  -акробатический комплекс  -страховка и помощь  -гибкость | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. | Познавательные:  овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  грамотно  излагать собственную точу зрения | Применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий |  | |  | | |
| 31 |  |  | Выполнение акробатического комплекса на оценку. Прыжки на скакалке. | 1 | Как выполнить акробатический комплекс?  Что такое прыжки на скакалке?  Как развить выносливость скоростные способности? | -акробатический комплекс  -прыжки на скакалке  -скоростные способности  -выносливость | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Демонстрировать прыжки на скакалке. | Познавательные:  владеть умениями выполнения прикладных упражнений  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  обсуждать содержание и результаты совместной деятельности | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 32 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как развить гибкость?  Какие упражнения укрепляю пресс? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -гибкость  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. | Познавательные:  овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 33 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как развить гибкость?  Какие упражнения укрепляю пресс? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -гибкость  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. | Познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные:  ставить вопросы, обращаются за помощью | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 34 |  |  | Наклон вперед на оценку. Выполнение упражнений на равновесие. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. | 1 | Как развить гибкость?  Что такое равновесие?  Как укрепить брюшной пресс? | - равновесие  -пресс | Знать и демонстрировать изученные упражнения на развитие гибкости. | Познавательные:  овладеть знаниями о роли и значении физической культуры  Регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 35 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевые упражнения?  Какие упражнения укрепляют пресс? | -строевые упражнения  -равновесие  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие равновесия | Познавательные:  овладеть знаниями о значении гимнастики и упражнений для укрепления организма  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 36 |  |  | Пресс за 30 секунд на оценку. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Как технически правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа?  Какие упражнения развивают гибкость? | -пресс  -гибкость | Выполнять поднимание туловища из положения лежа за определенное время. Описывать и демонстрировать упражнения для развития гибкости. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные:  слушать учителя, обсуждать услышанное | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 37 |  |  | Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Спортивные эстафеты. | 1 | Как выполнять прыжки на скакалке?  Что такое отжимания?  Как выполнять отжимания?  Какие существуют виды отжиманий? | -прыжки на скакалке  -отжимания в упоре лежа | Уметь выполнять прыжки на скакалке. Знать способы выполнения отжиманий. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |  | |  | | |
| 38 |  |  | Шпагат и полушпагат. Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке. Спортивные эстафеты. | 1 | Что такое шпагат и полушпагат?  Как развить растяжку и гибкость?  Какие существуют способы прыжков на скакалке? | -шпагат  -полушпагат  -растяжка и гибкость  -прыжки на скакалке | Знать и описывать виды и технику выполнения шпагата. Демонстрировать упражнения на растяжку и гибкость. Знать способы прыжков на скакалке. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |  | |  | | |
| 39 |  |  | Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке. | 1 | Как выполнять гимнастический мост из положения стоя?  Что такое страховка и помощь в выполнении упражнений?  Как развить гибкость?  Как выполнять прыжки на скакалке? | -гимнастический мост  -страховка  -гибкость  -прыжки на скакалке | Уметь выполнять гимнастический мост из положения стоя. Знать и демонстрировать упражнения для развития гибкости. Выполнять прыжки на скакалке. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  проявлять уважение к товарищам по команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | Проявлять активность, выдержку, самообладание |  | |  | | |
| 40 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как выполнять прыжки на скакалке? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -прыжки на скакалке | Выполнять и устранять типичные ошибки при выполнении строевых упражнений. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 41 |  |  | Подведение итогов по теме гимнастике. Спортивная игра. | 1 | Какие упражнения способствуют развитию гибкости, равновесия, координации движения? | -значение гимнастики  -гимнастические упражнения | Уметь технически правильно выполнять весь изученный материал. Знать и применять упражнения для укрепления осанки, брюшного пресса. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять самостоятельность, активность |  | |  | | |
| **Баскетбол** | | | | **18** |  | | | | |  | | | | |
| 42 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола №113-36. История возникновения баскетбола. Правила игры | 1 | Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке? | - техника безопасности  - история баскетбола  - техника передвижения  -имена выдающихся спортсменов | Изучить историю баскетбола. Соблюдать технику безопасности. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные:  слушать учителя, обсуждать услышанное | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 43 |  |  | Перемещения по площадке. Ведения мяча на месте и в движении | 1 | Как передвигаться по площадке? | -техника передвижения  -ведение мяча | Уметь передвигаться по площадке различными способами; вести мяч на месте и в движении. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |  | |  | | |
| 44 |  |  | Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Как можно ловить  и передавать мяч? Как корректировать технику ловли и передачи мяча?  Как вести мяч? | -техника передвижения  -ловля и передача мяча на месте и в движении | Уметь вести мяч. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |  | |  | | |
| 45 |  |  | Передача мяча с отскоком от пола, двумя руками из-за головы. | 1 | Как можно ловить и передавать мяч? | -ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте и в движении | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах. Описывать технику передачи мяча. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  проявлять уважение к товарищам по команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять Активность, выдержку, самообладание |  | |  | | |
| 46 |  |  | Техника обведения препятствий ведущей и неведущей рукой | 1 | Как выполнять обведение препятствий? | -ведение мяча  -обведение препятствий  -ведение мяча ведущей и неведущей рукой | Демонстрировать технику ведения мяча. Описывать технику ведения мяча. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  определять режим индивидуальной нагрузки  Коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 47 |  |  | Двойной шаг при броске в кольцо. Броски в кольцо после двойного шага. | 1 | Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -техника передвижения  -бросок в кольцо | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  регулировать физическую нагрузку  Коммуникативные:  применять соответствующие понятия и термины | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |  | |  | | |
| 48 |  |  | **Полугодовая контрольная работа.**  . | 1 | Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -техника передвижения  -бросок в кольцо | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 49 |  |  | Броски в кольцо из различных позиций на поле. Бросок в кольцо после двойного шага. | 1 | Как выполнять броски в кольцо из разных позиций на поле?  Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -броски в кольцо  -техника передвижения | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Демонстрировать броски в кольцо с разных позиций на поле. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 50 |  |  | Бросок в кольцо после двойного шага. Обведение препятствий. Обучение штрафному броску. | 1 | Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага?  Как обводить препятствия?  Что такое штрафной бросок? | -двойной шаг  -препятствия  -штрафной бросок | Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Знать технику и демонстрировать штрафной бросок. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять силу воли, самообладание, выдержку |  | |  | | |
| 51 |  |  | Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Что такое штрафной бросок?  Как выполнять штрафной бросок?  По каким правилам играют в баскетбол? | -штрафной бросок  -двойной шаг  -правила | Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Знать технику и демонстрировать штрафной бросок. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Проявлять силу воли, самообладание, выдержку |  | |  | | |
| 52 |  |  | Норматив на оценку – броски в кольцо одной и двумя руками. Действия защитника. Учебная игра. | 1 | Как выполнять броски в кольцо? Какие способы бросков в кольцо существуют? Что такое действия в защите? По каким правилам играют в баскетбол? | -броски в кольцо  -защита  -правила | Выполнять броски в кольцо изученными способами на точность. Знать действия в защите. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе  Коммуникативные: проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | Владеть способами спортивной деятельности |  | |  | | |
| 53 |  |  | Обучение броскам в кольцо из-под щита. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. | 1 | Что такое броски в кольцо из-под щита? Как выполнять, выполнять броски в кольцо из-под кольца?  Как корректировать технику выполнения ведения мяча? | - бросок в кольцо из-под щита  -ведение мяча | Знать технику бросков мяча в кольцо из-под щита. Знать технику и демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой изученными способами. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 54 |  |  | Техника броска одной рукой в движении. Обведение препятствий. Броски мяча из-под щита. | 1 | Как выполнять бросок одной рукой?  Как обводить препятствия?  Как выполнять броски из-под щита? | - броски мяча  -обведение препятствий | Описывать и демонстрировать технику бросков мяча из-под щита. Выполнять обведение препятствий. | Познавательные:  выполнять контрольные упражнения  Регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Владеть способами спортивной деятельности |  | |  | | |
| 55 |  |  | Норматив на оценку – бросок в кольцо из-под щита справа и слева. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Как корректировать технику выполнения броска из-под щита? | -броски мяча из-под щита  -техника ведения мяча | Выполнять броски мяча в кольцо из-под щита на результат. Демонстрировать ведение и передачу мяча различными способами. | Познавательные:  планировать формы занятий  Регулятивные: организовывать места занятий  Коммуникативные:  обсуждать содержание совместной деятельности | Уметь организовывать свою деятельность |  | |  | | |
| 56 |  |  | Броски с разных точек на поле. Перехват мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Как выполнять броски в кольцо из разных позиций на поле?  Что такое перехват мяча?  Как выполнять штрафной бросок? | -броски в кольцо  -техника передвижения  -вырывание и выбивание мяча  -штрафной бросок | Демонстрировать броски в кольцо с разных позиций на поле. Описывать технику перехвата мяча. Описывать и выполнять штрафной бросок. | Познавательные:  использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Уметь организовывать свою деятельность |  | |  | | |
| 57 |  |  | Броски мяча в кольцо после двойного шага. Передача мяча двумя руками в движении в парах. | 1 | Как корректировать технику выполнения бросков в кольцо после двойного шага?  Как выполнять передачи мяча двумя руками в движении? | -двойной шаг  -броски в кольцо  -передачи мяча | Описывать и демонстрировать броски мяча в кольцо после двойного шага. Выполнять передачи мяча двумя руками в движении в парах. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий  проявлять интерес к новому учебному материалу | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  | |  | | |
| 58 |  |  | Штрафной бросок. Ловля – передача мяча в парах и тройках на месте, в парах – в движении. | 1 | Как корректировать технику выполнения штрафных бросков?  Как выполнять передачи мяча на месте и в движении? | -штрафной бросок  -передача мяча  -жесты судьи | Описывать и выполнять штрафной бросок. Демонстрировать передачу мяча изученными способами. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  | |  | | |
| 59 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов по теме баскетбол. | 1 | Что значит тактика игры?  Какие существуют тактики защиты и нападения? | -варианты ведения мяча  -передачи мяча | Демонстрировать ведение и передачи и ведение мяча. Описывать тактические действия. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  | |  | | |
| **Волейбол** | | | | **19** |  | | | | |  | | | | |
| 60 |  |  | Т.Б. на занятиях по волейболу №114-36. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. | 1 | Кто придумал волейбол?  Как играют в волейбол? | -правила техники безопасности на уроках волейбола  - история волейбола  - основные приемы игры | Знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов.  Владеть основными приемами игры в волейбол | Познавательные: использовать  приемы решения поставленных задач.  Регулятивные:  контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности.  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |  | |  | | |
| 61 |  |  | Стойка волейболиста, перемещение по полу. Прием мяча снизу и сверху. Работа с мячом возле стены. | 1 | Как играют в волейбол?  Какие существуют виды приема мяча? | - стойки игрока  - перемещение в стойке  - ходьба, бег и выполнение заданий  - имена выдающихся спортсменов  -прием мяча сверху и снизу | Овладеть стойками игрока.  Описывать и выполнять основные способы передвижения.  Выполнять специально подобранные упражнения.  Знать имена выдающихся волейболистов.  Выполнять прием мяча. | Познавательные:  ставить новые учебные  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 62 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом возле стены, самостоятельно и в парах. | 1 | Как корректировать технику передвижения?  Что значит передача мяча сверху, снизу двумя руками?  Что такое ловкость? | - ходьба, бег и выполнение заданий  - передача мяча сверху двумя руками  Передача мяча снизу двумя руками  - упражнения для развития двигательной ловкости | Описывать и выполнять основные способы передвижения.  Осваивать технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками.  Выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 63 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом в парах, тройках, кругу. | 1 | Что значит передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах, тройках кругу?  Что такое сила? | - передача мяча сверху двумя руками над собой  -передача мяча снизу двумя руками над собой.  - упражнения для развития силы рук | Выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях.  Осваивать технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками.  Выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук. | Познавательные:   ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия, устранять ошибки.  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 64 |  |  | Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 | Как выполнять передачу мяча через сетку?  Что такое подача?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча  -нижняя прямая подача  -пионербол | Осваивать технику передачи мяча через сетку. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 65 |  |  | Прием и передача мяча сверху на оценку. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча двумя руками сверху  -нижняя прямая подача  -пионербол | Выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Овладеть терминологией. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  | |  | | |
| 66 |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать подачу?  По каким правилам играют в волейбол?  Как выполнять верхнюю прямую подачу?  Как корректировать технику передачи мяча через сетку? | -нижняя прямая подача  -верхняя прямая подача  -передача мяча двумя руками  -правила волейбола | Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу. Выполнять и объяснять правила игры. Осваивать комбинации по технике владения мячом. | Познавательные:  выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 67 |  |  | Прием и передача мяча изученными способами. Обучение отбиванию мяча в прыжке. Перемещение по площадке. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча двумя руками?  Как выполнять отбивание мяча в прыжке?  Как перемещаться по площадке? | -варианты передвижения игрока  -передача мяча двумя руками  -отбивание мяча в прыжке  -перемещение по площадке | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Выполнять передачу мяча изученными способами. Осваивать технику отбивания мяча в прыжке. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |  | |  | | |
| 68 |  |  | Прием и передача мяча снизу на оценку. Нижняя прямая подача. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча снизу двумя руками?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча двумя руками снизу  -нижняя прямая подача  -пионербол | Выполнять передачу мяча двумя руками снизу. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Овладеть терминологией. | Познавательные:  ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия  Регулятивные:  соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,  управлять своими эмоциями | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 69 |  |  | Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Отбивание мяча в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  Как выполнять отбивание мяча в прыжке?  По каким правилам играют в волейбол? | -отбивание мяча в прыжке  -перемещение по площадке  -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику отбивания мяча в прыжке.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности,  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 70 |  |  | Нижняя прямая подача на оценку. Передача мяча через сетку в парах. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать нижнюю прямую подачу?  Как выполнять передачу мяча через сетку?  По каким правилам играют в волейбол? | -нижняя прямая подача  -передача мяча через сетку  -правила игры | Выполнять нижнюю прямую подачу на результат. Описывать и выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры. | Познавательные: анализировать двигательные действия  Регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 71 |  |  | Перемещение по площадке во время игры. Передача мяча изученными способами (на месте и в движении). Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча? | -варианты передвижения игрока  -передача мяча  -правила игры | Описывать передвижение игроков по площадке. Описывать и выполнять передачу мяча. Знать правила игры. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 72 |  |  | Взаимодействие игроков на поле в процессе игры. Нижняя прямая подача в указанные зоны. | 1 | Что такое взаимодействие игроков на поле?  Как выполнять нижнюю подачу в указанных зоны? | -тактика игры  -нижняя прямая подача | Уметь взаимодействовать в процессе игры. Выполнять нижнюю прямую подачу в указанные зоны. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  | |  | | |
| 73 |  |  | Прием и передача мяча в парах на оценку. Передача мяча со сменой расстояния. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать прием и передачу мяча?  Какие правила игры? | -прием и передача мяча  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча в парах на результат. Демонстрировать прием и передачу мяча в парах со сменой расстояния. Играть по правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  уважать соперника  Коммуникативные: управлять своими эмоциями | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |  | |  | | |
| 74 |  |  | Верхняя и нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку изученными способами. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  По каким правилам играют в волейбол? | -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -передача мяча  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику передачи мяча через сетку.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |  | |  | | |
| 75 |  |  | Работа с мячом через сетку. Блок. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Что такое блок?  Как выполнять нападающий удар? По каким правилам играют в волейбол? | -прием и передача мяча  -блок  -нападающий удар  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча изученными способами. Описывать технику выполнения блока и нападающего удара. Играть по правилам. | Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |  | | | |  |
| 76 |  |  | Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу (самостоятельно, в парах, в кругу). Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику выполнения приема и передачи мяча? | -прием и передача мяча  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча изученными способами. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |  | | | |  |
| 77 |  |  | Верхняя и нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку изученными способами. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  По каким правилам играют в волейбол? | -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -передача мяча  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику передачи мяча через сетку.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  владеть широким арсеналом двигательных действий  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: использовать знаковые таблицы | Владеть знаниями по организации занятий по бадминтону |  | | | |  |
| 78 |  |  | Подведение итогов по теме волейбол. Подведение итогов за 3 четверть. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Какие правила игры в волейбол? | -правила игры | Демонстрировать прием и передачу мяча. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу. Играть по правилам. | Познавательные:  анализировать двигательные действия  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные:  вести диалог по основам организации | Оценивать ситуацию, принимать решение |  | |  | | |
| **Футбол** | | | | **15** |  | | | | |  | |  | | |
| 79 |  |  | ТБ на уроках по футболу №115-36. История развития, возникновения, правила игры, знаменитые футболисты России. | 1 | Кто придумал футбол?  По каким правилам играть в футбол? | -техника безопасности  -история возникновения футбола  -правила игры  -знаменитые футболисты | Соблюдать технику безопасности на уроках по футболу. Знать историю возникновения футбола, правила игры, выдающихся футболистов России. | Познавательные:  осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные:  выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме  Коммуникативные:  проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | Ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и |  | |  | | |
| 80 |  |  | Прием и передача мяча в парах. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. | 1 | Как выполнять передачу мяча?  Какие существуют способы остановки мяча? | -прием и передача мяча  -остановка | Описывать и демонстрировать прием и передачу мяча. Выполнять остановку мяча. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Применять умения и навыки в самостоятельной работе |  | |  | | |
| 81 |  |  | Техника передвижения бегом с прыжками и остановками. Ведение мяча с обведением препятствий. Работа с мячом в парах и тройках. | 1 | Что такое техника передвижения в футбол?  Как выполняется ведение мяча?  Как выполнять передачу мяча? | -техника передвижения  -ведение мяча  -передача и остановка мяча | Описывать технику передвижения бегом с прыжками и остановками. Демонстрировать ведение мяча с обведением препятствий. | Познавательные: анализировать двигательные действия,  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: взаимодействовать с партнером | Оценивать ситуацию, принимать решение |  | |  | | |
| 82 |  |  | Прыжки в длину с места. Удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частями подъема. Жонглирование мячом. | 1 | Как выполнять удары по мячу?  Какие существуют виды жонглирования мячом? | -прыжок в длину с места  -удары по мячу  -жонглирование мячом | Выполнять прыжки в длину с места. Описывать и выполнять удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частями подъема. Знать и демонстрировать виды жонглирования мячом. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные:  участвовать в диалоге | Владеть способами игровой деятельности |  | |  | | |
| 83 |  |  | Ведение мяча с обведением препятствий. Прием и передача мяча. Бег с максимальной скоростью до 50 м. подвижные игры и эстафеты. | 1 | Как выполняется ведение мяча?  Как выполнять передачу мяча? | -ведение мяча  -передача и остановка мяча  -обведение препятствий | Демонстрировать ведение мяча с обведением препятствий. Описывать и демонстрировать прием и передачу мяча. | Познавательные:  разбирать игровые ситуации  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | Оценивать ситуацию, принимать решение |  | |  | | |
| 84 |  |  | Норматив на оценку – передача мяча с места на точность партнеру. Прыжки с имитацией удара головой. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику выполнения передачи мяча?  По каким правилам играют в футбол? | -передачи мяча  -правила игры  -техника безопасности | Выполнять передачи мяча на точность. Играть по правилам. | Познавательные:  разбирать игровые ситуации  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | Оценивать ситуацию, принимать решение |  | |  | | |
| 85 |  |  | Челночный бег. Ведение мяча со сменой направления движения. Прыжки в длину с места. Двухсторонняя игра. | 1 | Что такое челночный бег?  Как выполнять ведение мяча со сменой направления движения?  Как выполнять прыжок в длину с места?  По каким правилам играют в футбол? | -челночный бег  -ведение мяча  -прыжок в длину с места  -правила игры | Описывать и демонстрировать ведение мяча со сменой направления движения. Играть по правилам. | Познавательные:  ставить и формулировать учебные задачи  Регулятивные:  оценивать правильность выполнения измерений  Коммуникативные:  ставить вопросы, обращаются за помощью | Измерять и оформлять личные результаты |  | |  | | |
| 86 |  |  | Остановка летящего мяча. Жонглирование мячом. Удары по воротам с разных точек. Учебная игра. | 1 | Как выполнять остановку летящего мяча? Как жонглировать мячом?  Как выполнять удары по воротам с разных точек? | -остановка мяча  -жонглирование мячом  -удары по воротам  -правила игры | Выполнять остановку летящего мяча. Демонстрировать разновидности жонглирования мячом. Выполнять удары по воротам. Играть по правилам. | Познавательные  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 87 |  |  | Техника передвижения с мячом. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику передвижения с мячом?  Как выполнять прием и передачу мяча? | -техника передвижения  -прием и передача мяча  -правила игры | Описывать технику передвижения с мячом. Выполнять прием и передачу мяча. Знать правила игры. | Познавательные:  ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |  | |  | | |
| 88 |  |  | Норматив на оценку – удары по воротам. Действия в нападении. Челночный бег. Понятие аут. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику выполнения ударов по воротам?  Какие действия в нападении?  Что такое аут? | -удары по воротам  -нападение  -челночный бег  -аут  -правила игры | Выполнять удары по воротам. Как действовать в нападении. Знать что такое аут. Играть по правилам. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |  | |  | | |
| 89 |  |  | Атака соперника, отбирание мяча. Ускорения и рывки с мячом. Вбрасывание мяча. Подвижные игры. | 1 | Как атаковать соперника и отбирать мяч?  Что такое вбрасывание мяча на поле? | -атака  -вбрасывание мяча | Описывать тактику атаки соперника. Выполнять вбрасывание мяча на поле. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |  | |  | | |
| 90 |  |  | Удары по воротам с разной дистанции. Техника передвижения бегом с остановками. Жонглирование мячом. | 1 | Как жонглировать мячом?  Как выполнять удары по воротам с разной дистанции? | -жонглирование мячом  -удары по воротам  -правила игры  -техника передвижения | Демонстрировать разновидности жонглирования мячом. Выполнять удары по воротам. Демонстрировать технику передвижения бегом с остановками. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |  | |  | | |
| 91 |  |  | Челночный бег. Групповые действия в защите и нападении. Отбирание мяча. Двухсторонняя игра. | 1 | Что такое групповые действия в защите и нападении?  Как отбирать мяч?  По каким правилам играют в футбол? | -групповые действия  -защита и нападение  -челночный бег  -правила игры | Описывать технику групповых действий в защите и нападении. Выполнять отбирание мяча. Играть по правилам. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |  | |  | | |
| 92 |  |  | Прыжки и имитация удара головой. Вбрасывание мяча. Тактика игры вратаря. Учебная игра. | 1 | Как выполнять удары головой?  Что такое вбрасывание мяча?  Какая тактика игры вратаря? | -вбрасывание мяча  -тактика  -правила игры | Выполнять прыжки с имитацией удара головой. Демонстрировать вбрасывание мяча. Описывать тактику игры вратаря. Знать правила игры. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |  | |  | | |
| 93 |  |  | Подведение итогов по теме футбол. Двухстороння игра | 1 | Как играть в футбол? | -правила игры  -тактика игры | Знать правила игры в футбол. Играть по правилам. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  составлять план и последовательность действий моделировать игровые ситуации Коммуникативные:  вести диалог по основам организации | Принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |  | |  | | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | **9** |  | | | | |  | |  | | |
| 94 |  |  | Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. | 1 | Что такое оздоровительный бег?  Как легкоатлетические упражнения влияют на развитие человека?  Какая техника дыхания при беге? | -оздоровительный бег  -техника дыхания  - бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр | Характеризовать технику оздоровительного бега. Знать технику дыхания при беге. Соблюдать технику безопасности. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  | |  | | |
| 95 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 6 минут. Спортивные игры. | 1 | Что такое специальные беговые упражнения?  Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки? | -специальные беговые упражнения  -техника бега  -величина нагрузки  -утомление | Выполнять специальные беговые упражнения. Сочетать бег с ходьбой. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  | |  | | |
| 96 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 8 минут. Спортивные игры. | 1 | Что такое специальные беговые упражнения?  Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки? | -специальные беговые упражнения  -техника бега  -величина нагрузки  -утомление | Выполнять специальные беговые упражнения. Сочетать бег с ходьбой. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  | |  | | |
| 97 |  |  | **Итоговая контрольная работа.** | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции?  Что такое ЧСС?  Как корректировать технику бега? | -дыхание  -техника бега  -ЧСС | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные: анализировать двигательные действия  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей |  | |  | | |
| 98 |  |  | Равномерный медленный бег до 10 минут. Работа над равномерностью движения по дистанции. Спортивные игры. | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции? | -равномерность движения  -дыхание | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  | |  | | |
| 99 |  |  | Бег 1000 м без учета времени. Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как распределять силы при беге? | -техника бега  -дыхание | Распределять силы при беге. Выполнять беговые упражнения. Преодолевать дистанцию. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости |  | |  | | |
| 1  0  0 |  |  | Бег в сочетании с ходьбой до 10 минут. Техника дыхания при беге на длинные дистанции. | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции?  Что такое ЧСС?  Как корректировать технику бега? | -дыхание  -техника бега  -ЧСС | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,  Регулятивные:  выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 1  0  1 |  |  | Бег 1000 м без учета времени. Подвижные и спортивные игры. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как распределять силы при беге? | -техника бега  -дыхание | Распределять силы при беге. Выполнять беговые упражнения. Преодолевать дистанцию. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Прояв­лять максимально физические качества и оце­нивать собствен­ные результаты |  | |  | | |
| 1  0  2 |  |  | Подведение итогов за 4 четверть и за год. Подвижные и спортивные игры. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки?  Как легкоатлетические упражнения влияют на развитие человека? | -техника бега  -величина нагрузки  -легкоатлетические упражнения | Корректировать технику бега. Выполнять беговые упражнения. Знать значение легкоатлетических упражнений. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |  | |  | | |

**103-105 резерв. Спортивные игры**

**Календарно тематическое планирование 6 класс 105часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **6 кл.** Содержание | Кол-во часов | Даты проведения | | Материально-техническое оснащение | Основные виды учебной деятельности (УУД) |  |
| планируемые | фактические | Домашние задание |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | |  |  |
| 1 | Инструктаж ТБ. Высокий старт от 15 до 30м. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Флажки разметочные на опоре. | Познавательные-овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  Регулятивные-волевая само регуляция  как способность к волевому усилию контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы Личностные – формирование положительного отношения к учению. |  |
| 2. | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег от 30 до 50 м.Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные-различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Личностные-формирование положительного отношения к учению |  |
| 3 | Финальное усилие. Скоростной бег до 50 м. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные-различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Личностные-формирование положительного отношения  к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 4 | Эстафетный бег. Подтягивание. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер, перекладина. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 5 | **Входная контрольная работа.** | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме.  Личностные-формирование положительного отношения  к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся |  |
| 6 | Метание мяча с места на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи 150 грамм. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, малые мячи 150 грамм, набивные мячи. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 8 | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, малые мячи 150 грамм. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 9 | Прыжки с места - на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Сектор для прыжков в длину. Рулетка измерительная  (10м, ) | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер. |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Развитие выносливости. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер. |  |  |
| **Кроссовая подготовка( 9ч)** | | | | | |  |  |
| 12 | Равномерный бег 12мин. ОРУ. Терминология кроссового бега. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 13 | Равномерный бег 14 мин. Преодоление препятствий. С/и. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 14 | Равномерный бег 15мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 15 | Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 16 | Преодоление препятствий. Равномерный бег 17мин. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 17 | Равномерный бег 17мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 18 | Бег 2км. Развитие выносливости. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
|  | **Спортивные игры 45 час** | | | | |  |  |
| **Баскетбол 27 часов** | | | | | |  |  |
| 19 | Правила ТБ при игре в б/б. Стойка и передвижения игрока. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 20 | Правила игры в б/б. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 21 | История возникновения б/б.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. С/и. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 22 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 23 | Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах с шагом. С/и. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 24 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 26 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме. Регулятивные-волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Личностные-формирование положительного отношения к учению обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 28 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 29 | Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 30 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 31 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 32 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 33 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 34 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 37 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 38 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 40 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 41 | Бросок двумя руками от головы в движении. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 42 | Взаимодействие двух игроков через заслон. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 43 | Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 44 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 45 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 46 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. С/и. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** | | | | | |  |  |
| 47 | **Полугодовая контрольная работа.** | 1 |  |  | Стенка гимнастическая | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 48 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  | Скамейка гимнастическая жёсткая. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 49 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на скамейке. | 1 |  |  | Скамейка гимнастическая жёсткая,стенка гимнастическая | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме  Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы.  Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог.  Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 50 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в висе. | 1 |  |  | Маты гимнастические, стенка гимнастическая. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме  Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.  Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся |  |
| 51 | Круговая тренировка. Упр. на гимнастических снарядах. | 1 |  |  | Маты гимнастические, стенка гимнастическая. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме  Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 52 | Стр. упр. Опорный прыжок. | 1 |  |  | Козёл гимнастический, маты гимнастические. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 53 | Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  | Козёл гимнастический, маты гимнастические. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 54 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. | 1 |  |  | Козёл гимнастический, маты гимнастические. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 55 | Упр. на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | 1 |  |  | Скакалка гимнастическая. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 56 | Упр. на снарядах.Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимн. Упр. и инвентаря. | 1 |  |  | Скакалка гимнастическая. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 57 | Комбинации на гимн.снарядах. Опорный прыжок - на результат. | 1 |  |  | Козёл гимнастический, маты гимнастические. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 58 | Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность вобщении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **59** | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 60 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 61 | Комбинации освоенных элементов. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 62 | Акробатическая комбинация. ОРУ в движении. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 63 | Акробатическая комбинация. Строевой шаг. Повороты на месте. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 64 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  | Маты гимнастические | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме  Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **Спортивные игры (волейбол-18)** | | | | | |  |  |
| 65 | Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность вобщении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 66 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 67 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 68 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **69** | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 70 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 71 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 72 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 73 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **74** | Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 75 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 76 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 77 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 78 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 79 | Нижняя прямая подача с 3-6м. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 80 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 81 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 82 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. С/и. | 1 |  |  | Мячи волейбольные. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **Кроссовая подготовка(9ч)** | | | | | |  |  |
| 83 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 15 мин .С/и «Лапта» . | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 84 | Равномерный бег 16мин. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 85 | Равномерный бег 17мин. Смешанное передвижение. ОРУ. П/и «Перестрелка». | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 86 | Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных 17мин. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 87 | История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий 17мин. Равномерный бег. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 88 | Равномерный бег 17мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 89 | Равномерный бег 18 мин.ОРУ. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 90 | Равномерный бег 19 мин.ОРУ. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 91 | Бег 2000м. Развитие выносливости. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Спортивная площадка, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | |  |  |
| 92 | Инструктаж ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Флажки разметочные на опоре. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 93 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 94 | Эстафетный бег. Подтягивание. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Секундомер, перекладина. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 95 | Правила соревнований в беге. Бег с ускорением – 60 м. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, секундомер. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 96 | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, мячи 150 грамм. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 97 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Площадка игровая баскетбольная, малые мячи 150 грамм, набивные мячи. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 98 | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Сектор для прыжков в длину. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 99 | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Под-ка к ГТО. | 1 |  |  | Сектор для прыжков в длину. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению. Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание».ОРУ. | 1 |  |  | Мячи малые (150 грамм), набивные мячи. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 101 | Прыжок в высоту способом « перешагивание».ОРУ. | 1 |  |  | Мячи малые (150 грамм), набивные мячи. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| 102 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Прыжки с места - на результат. | 1 |  |  | Сектор для прыжков в длину. | Познавательные-выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме Регулятивные -контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы. Коммуникативные-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Личностные-формирование положительного отношения к учению .Обеспечение ценностно-смысловой ориентации учащихся. |  |
| **ИТОГО:** | | **102ч** |  |  |  |  |  |

**103-105 резерв спортивные игры**

Календарно-тематическое планирование 7 классы 105 часов «Физическая культура»

| № | **Да**  **та** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания урока** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  Характеристика деятельности | | | | | | | | Примечание  д\з |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные УУД** | | **Регулятивные УУД** | | **Познавательные УУД** | | **Коммуникативные УУД** | |
| Легкая атлетика (27ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. |  | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.  Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетики. | Ученик научится:  - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта  Ученик получит возможность научиться:  -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | - формирование социальной роли ученика.  - формирование  положительного отношения к учению.  - ценносто-смысловая ориентация, смыслообразов ание.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | | -волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  -оценка и саморегуляция.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению.  -приучение детей « слушать вас глазами».  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  -познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. | | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  -наблюдение и моделирование  -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.  -обеспечение тренирующего эффекта.  -формирование физиологических механизмов произвольных движений.  -подведение под понятием «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | | -потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог.  -сотрудничество.  -кооперация.  -управление поведением партнёра. | | Комплекс 1 |
| 2. | Основы техники спринтерского бега. | 1 | СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться:  - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров  Ученик получит возможность научиться:  -выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию. | Комплекс 1 |
| 3 | Спринтерский бег. | 1 | СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться:  - бегать с низкого старта на короткие дистанции.  Ученик получит возможность научиться:  -выполнять бег с высоким подниманием бедра. | Комплекс 1 |
| 4 |  | Спринтерский бег. | 1 | Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Ученик научиться:  -бегать с максимальной скоростью 60 метров.  Ученик получит возможность научиться:  -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением. | Комплекс 1 |
| 5 | Спринтерский бег. | 1 | Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью 60 метров.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполныть тестовый норматив на 60 метров. | Комплекс 1 |
| 6. | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. | 1 | Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Ученик научиться:**  - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять прыжки в длину с места. | Комплекс 1 |
| 7. |  | Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность. | 1 | Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Ученик научиться:**  - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять метания мяча на дальность | Комплекс 1 |
| 8 |  | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 1 | Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки. | **Ученик научиться:**  - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять передачу эстафетной палочки. | Комплекс 1 |
| 9 | Прыжок в длину. ОРУ. | 1 | Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств. | **Ученик научиться:**  - прыгать в длину с места.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места. | Комплекс 1 |
| 10. |  | **Входная контрольная работа.** | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции. | **Ученик научится:**  -пробегать 1500 метров.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию. | Комплекс 1 |
| 11. | Бег на средние дистанции. | 1 | Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра | **Ученик научиться:**  - пробегать 1500 метров.  **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию | Комплекс 1 |
| 12. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Бег ( 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе(15мин)  **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия. | Комплекс 1 |
| 13. |  | Кроссовый бег (16 мин) | 1 | Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (16 мин). **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать бег на выносливость в течение 16 минут. | Комплекс 1 |
| 14 | Кроссовый бег(17 мин) | 1 | Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (17 мин) **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать на выносливость в течение 17 минут | Комплекс 1 |
| 15 | Кроссовый бег(18 мин) | 1 | Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (18 мин). **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать на выносливость в течение 18 минут. | Комплекс 1 |
| 16 |  | Кроссовый бег(18 мин) | 1 | Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (18 мин) **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения. | Комплекс 1 |
| 17 | Кроссовый бег(18 мин) | 1 | Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (18 мин) **Ученик получит возможность научиться:**  -контролировать нагрузку при развитии на выносливость. | Комплекс 1 |
| 18 | Кроссовый бег(19 мин) | 1 | Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (19 мин) **Ученик получит возможность научиться:**  -контролировать своё самочувствие при развитии выносливости. | Комплекс 1 |
| 19 |  | Кроссовый бег (20 мин) | 1 | Кроссовый бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе (20 мин) **Ученик получит возможность научиться:**  -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | Комплекс 1 |
| 20 |  | Бег 2 км без учёта времени. | 1 | Бег 2 км без учета времени. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе.  **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать бег на 2 км без учета времени. | Комплекс 1 |
| 21 | Челночный бег 3х10. | 1 | ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10,спортивная игра. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять старт при беге на 3х10 м. | Комплекс 1 |
| 22-24 |  | Челночный бег 3х10. | 3 | ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнят ОРУ с предметами. | Комплекс 1 |
| 25 |  | Челночный бег 3х10. | 1 | ОРУ с предметами (палки). Челночный бег 3x10 м  (контроль) | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться**:  -выполнять тестовый норматив челночного бега 3х10 м. | Комплекс 1 |
| 26 |  | Ускорение с разных положений. | 1 | ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры. | **Ученик научиться:**  -бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять ускорение с разных положений. | Комплекс 1 |
| 27 | Эстафета. | 1 | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Эстафета, круговая тренировка, подвижные игры | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять круговую тренировку. | Комплекс 1 |
| Гимнастика (21ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. | 1 | Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Ученик научиться:**  - выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках. | -познавательная деятельность.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | -развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.  -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению. | | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем.  -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | | -построение продуктивной взаимопонимания.  -потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог. | | Комплекс 2 | |
| 29 |  | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 | Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. | **Ученик научиться:**  - выполнять строевые упражнения **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Комплекс 2 | |
| 30 | Строевые упражнения. Силовые упражнения. | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения. | **Ученик научиться:**  -выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. | Комплекс 2 | |
| 31 |  | Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | **Ученик научиться:**  - выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развитий гибкости. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости. | Комплекс2 | |
| 32 |  | Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений. | 1 | Строевые упражнения. Силовые упражнения  с использованием веса собственного тела и  с использованием снарядов. | **Ученик научиться:**  - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять комплекс силовых упражнений. | Комплекс2 | |
| 33 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа) | 1 | Выполнение команд: « Полшага!», «Полный  шаг». Выполнение упражнений на технику.  Подтягивание в висе(лежа) | **Ученик научиться:**  -выполнять строевые упражнения под команду учителя.  **Ученик получит возможность научиться:**  - подтягиваться из положения виса. | Комплекс 2 | |
| 34 |  | Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём. | 1 | Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Ученик научиться:**  - прыгать согнув ноги (м), ноги врозь(д)  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять опорный прыжок. | Комплекс 2 | |
| 35 |  | Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. | 1 | Упражнения на снарядах: гимнастической  стенке, перекладине. Эстафеты и игры  с использованием гимнастических упражнений и  инвентаря. | **Ученик научиться:**  - выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. | Комплекс 2 | |
| 36 | Висы и упоры. | 1 | Упражнения в висах и упорах. Подтягивания  и отжимание от пола. | **Ученик научиться:**  - выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола.  **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять упражнения на перекладине. | Комплекс 2 | |
| 37 |  | Акробатические упражнения. | 1 | Освоение акробатических  упражнений. ОРУ со скакалкой. | **Ученик научиться:**  - выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. **Ученик получит возможность научиться**:  -выполнять и составлять акробатические упражнения. | Комплекс 2 | |
| 38 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. | 1 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.  Кувырок назад. Мост  из положения стоя, без помощи | **Ученик научиться:**  - выполнять акробатические упражнения. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять кувырок вперед, кувырок назад. | Комплекс 2 | |
| 39 |  | Кувырок назад в полушпагат. | 1 | Кувырки назад в полушпагат. Комбинация на  гимнастическом бревне (скамейке). Страховка. | **Ученик научиться:**  - выполнять акробатические упражнения. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастическом бревне. | Комплекс 2 | |
| 40 |  | Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи. | 1 | Выполнение команд: « Пол-оборота направо!»  «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д). | **Ученик научиться:**  - выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения стоя без помощи. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять строевые упражнения. | Комплекс 2 | |
| 41 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах. | **Ученик научиться:**  - выполнять акробатические упражнения. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять и составлять акробатические упражнения. | Комплекс 2 | |
| 42 |  | Эстафета с использованием гимнастических упражнений. | 1 | Эстафеты и игры с использованием  гимнастических упражнений и инвентаря. | **Ученик научиться:**  -выполнять задания с использованием гимнастических упражнений. **Ученик получит возможность научиться:**  -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение | Комплекс 2 | |
| 43 |  | Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами. | 1 | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений. | **Ученик научиться:**  - выполнять комплекс ОРУ с обручами. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений. | Комплекс 2 | |
| 44 | Подтягивание на перекладине. | 1 | Овладение организаторскими способностями:  проведение комплексов ОРУ в движении с  мячом. Подтягивания на перекладине. | **Ученик научиться:**  -выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом.  **Ученик получит возможность научиться**:  -выполнять подтягиваться на перекладине. | Комплекс 2 | |
| 45 |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения  с гантелями и набивными мячами. | **Ученик научиться:**  -выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. **Ученик получит возможность научиться**:  -целенаправлено отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых качеств. | Комплекс 2 | |
| 46 |  | Акробатика. | 1 | Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений | **Ученик научиться:**  - выполнять упражнения в комбинации. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации. | Комплекс 2 | |
| 47 | Акробатика. **Полугодовая контрольная работа.** | 1 | Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений. | **Ученик научиться:**  -выполнять упражнения в комбинации **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. | Комплекс 2 | |
| 48 |  | Акробатика. | 1 | Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений. | **Ученик научиться:**  - выполнять акробатические упражнения в комбинации. **Ученик получит возможность научиться:**  -сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий. |  | | Комплекс 2 | |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | | |  |  | |  | |  | | | |
| 49 |  | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения. | 1 | Техника безопасности на уроках по волейболу.  Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | **Ученик научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам. **Ученик получит возможность научиться:**  -организовать и провести соревнования по волейболу по упрощенным правилам. | -познавательная деятельность.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | -развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.  -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению. | | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем.  -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | | -построение продуктивной взаимопонимания.  -потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог. | | Комплекс 3 | |
| 50 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. | **Ученик научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам. **Ученик получит возможность научиться:**  - организовать и судить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 51 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками. | **Ученик научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять упражнения в парах по волейболу. | Комплекс 3 | |
| 52 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая  подача, нападающий удар после подбрасывания  партнёром. | **Ученик научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром. | Комплекс 3 | |
| 53 | Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении. | 1 | Стойки и перемещения, передача мяча  над собой на месте, в движении. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой. | **Ученик научиться:**  - передавать мяч над собой на месте и в движении.  **Ученик получит возможность научиться:**  -играть в волейбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 54 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 | Подвижные игры с передачами мяча.  Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача. | **Ученик научиться:**  - нападающему удару после подбрасывания партнером.  **Ученик получит возможность научиться:**  -играть в волейбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 55 |  | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Ученик научиться:**  - приёму мяча снизу двумя руками после подачи.  **Ученик получит возможность научиться:**  -играть в волейбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 56 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. | 1 | Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперёд, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. | **Ученик научиться:**  - приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.  **Ученик получит возможность научиться:**  -играть в волейбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 57 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность. | 1 | Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии. | **Ученик научиться:**  -технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 58 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра  по упрощённым правилам. | **Ученик научиться:**  - нижней прямой подачи. **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 59 |  | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. | 1 | Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч». | **Ученик научиться:**  - применять подачи мяча в игровых заданиях.  **Ученик получит возможность научиться**:  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 60 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Ученик научиться:**  - нападающему удару после подбрасывания партнером.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 61 |  | Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. | 1 | Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. | **Ученик научиться:**  - осваивать технику прямого нападающего удара.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 62 | Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар) | 1 | Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов( приём-передача - удар).  Игра по упрощённым правилам. | **Ученик научиться**:  - осваивать комбинацию из освоенных элементов(приём-передача-удар).  **Ученик получит возможность научиться:**  **-** играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 63 |  | Волейбол. Освоить тактику игры. | 1 | Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Освоить тактику игры. | **Ученик научиться:**  - осваивать тактику игры в волейбол.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 64 |  | Волейбол. Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствовать  технические элементы игры. | **Ученик научиться:**  - тактике свободного нападения в волейболе.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 65 | Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений. | 1 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Ученик научиться**:  - приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| 66 | Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | **Ученик научиться:**  - передачи мяча двумя руками в парах и над собой.  **Ученик получил возможность научиться:**  - играть в волейбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | |
| Баскетбол (23 ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 |  | Инструктаж по  ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры. | 1 | ТБ на уроках физической культуры по  баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры. | **Ученик научиться:**  - передвижениям игрока, повороты с мячом.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | -познавательная деятельность.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | -развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.  -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению. | | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем.  -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | | -построение продуктивной взаимопонимания.  -потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог. | | Комплекс 3 | |
| 68 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | **Ученик научиться:**  - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 69 | Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. | 1 | Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. | **Ученик научиться:**  - ведением мяча на месте со средней высотой отскока.  **Ученик получит возможность научиться:**  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 70 |  | Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | **Ученик научиться:**  - бросать мяч в движении двумя руками снизу.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 71 |  | Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | **Ученик научиться:**  - ОРУ с баскетбольным мячом.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 72 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением  **Ученик получит возможности научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 73 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 74 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2х1) **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 75 |  | Баскетбол.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Ученик научиться:**  - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением **Ученик получит возможность научиться:**  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 76 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | **Ученик научиться:**  - технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. **Ученик получит возможность научиться:**  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 77 | Баскетбол.  Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением. | 1 | ОРУ в движении. Бросок в движении  одной рукой от плеча после ведения с пассивным  противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | **Ученик научиться**:  -броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 3 | |
| 78 | Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте. | 1 | Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | **Ученик научиться:**  - вырывать и выбивать мяч на месте. **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 79 |  | Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. | 1 | Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | **Ученик научиться:**  - технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 80 | Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча. | 1 | Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 81 | Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности. | 1 | ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - выполнить ОРУ с мячами **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 82 |  | Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных  способностей. | **Ученик научиться:**  - выполнять эстафету с элементами баскетбола.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 83 |  | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2. | 1 | Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2. | **Ученик научиться:**  - бросать мяч в движении одной рукой от плеча.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 84 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 85 |  | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Ученик научиться:**  - броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 86 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3) | 1 | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3) | **Ученик научиться:**  **-**выполнять игровые задания.  **Ученик получит возможность научиться:**  - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 87 |  | Баскетбол.  Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей. | **Ученик научиться:**  - выполнять нападение быстрым прорывом и штрафному броску.**Ученик получит возможность научиться**:  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 88 |  | Баскетбол.  Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). | 1 | Баскетбол. ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Ученик научиться:**  - передаче мяча со сменой места.  **Ученик получит возможность научиться:**  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| 89 | Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | 1 | ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. | **Ученик научиться:**  - применять приёмы ведения ,броска мяча. **Ученик получит возможность научиться:**  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Комплекс 4 | |
| Легкая атлетика с кроссовой подготовкой (13 ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 |  | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике и кроссовой подготовкею. | 1 | ТБ на уроках по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. ОРУ. СБУ.Высокий старт 20-40 метров. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться:**  -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта. | - формирование социальной роли ученика.  - формирование  положительного отношения к учению.  - ценносто-смысловая ориентация, смыслообразов ание.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | -волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  -оценка и саморегуляция.  -формирование социальной роли ученика.  -формирование  положительного отношения к учению.  -приучение детей « слушать вас глазами».  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  -познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. | | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  -наблюдение и моделирование  -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.  -обеспечение тренирующего эффекта.  -формирование физиологических механизмов произвольных движений.  -подведение под понятием «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | | -потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог.  -сотрудничество.  -кооперация.  -управление поведением партнёра. | | Комплекс 4 | |
| 91 |  | Лёгкая атлетика.  Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. | 1 | ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега,  высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться:**  -технике спринтерского бега. | Комплекс 4 | |
| 92 | Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м) | 1 | ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег  3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег. | **Ученик научиться:**  -бегать СБУ.  **Ученик получит возможность научиться:**  -бегать по дистанции с высокого старта. | Комплекс 4 | |
| 93 | Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. | **Ученик научиться**:  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять низкий старт и стартовый разгон. | Комплекс 4 | |
| 94 |  | Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться:**  -выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку. | Комплекс 4 | |
| 95 | Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета) | 1 | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета) | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться**:  -пробегать эстафетный бег. | Комплекс 4 | |
| 96 |  | Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору) | 1 | ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол) | **Ученик научиться:**  - бегать с максимальной скоростью. **Ученик получит возможность научиться**:  -бегать с разных положений. | Комплекс 4 | |
| 97 |  | **Итоговая контрольная работа.** | 1 | ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе 16 минут. **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут. | Комплекс 4 | |
| 98 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 1 | Равномерный бег 15 минут .преодоление горизонтальных препятствий. Развитее выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь** преодолевать горизонтальные препятствия. Бегать в равномерном темпе до 20 минут. | Комплекс 4 | |
| 99 | Бег пересеченной местности на 1 км. | 1 | Бег 1 км. Развитие выносливости. Спортивные игры. | **Уметь** бегать равномерно. Бег 1км без учета времени. | Комплекс 4 | |
| 100 |  | Бег местности на 2 км. | 1 | Бег 2 км .Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут .Бег без учета времени. | Комплекс 4 | |
| 101 | Бег в равномерном темпе 18 минут. | 1 | Бег в равномерном темпе  18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие  о ритме выполнения упражнения. | **Ученик научиться:**  - бегать в равномерном темпе 18 минут. **Ученик получит возможность научиться:**  -контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателем ЧСС | Комплекс 4 | |
| 102 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий. | 1 | ОРУ. Бег 25 минут  с преодолением горизонтальных препятствий. | **Ученик научиться:**  -бегать в равномерном темпе.  **Ученик получит возможность научиться:**  -пробегать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий. | Комплекс 4 | |

**103-105 резерв .Спортивные игры.**

**Календарно тематическое планирование 8 класс 105 часов «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока  Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля |  |  | |  |
| Кл-часов | Дата | | Домашние задание |
| ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег, эстафетный бег. 6ч** | | | |  | | | |  |
| 1 | Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон  Вводный | Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. **Инструктаж по ТБ.** Развитие скоростных качеств. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий. | 1 | |  |  |
| **2** | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Совершенствование | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | **Бег: 30м. М:4,9-5,1-5,5.. Д:5,1-5,4-5,8.** | 1 | |  |  |
| **3** | Бег по дистанции (70–80м). Совершенствование | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80м). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий. | 1 | |  |  |
| **4** | Эстафетный бег Совершенствова  ния | Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий. | 1 | |  |  |
| **5** | Финиширование. Эстафетный бег Совершенствования | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). ФинишированиеОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | Текущий. | 1 | |  |  |
| **6** | **Входная контрольная работа.** | Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать  60м с максимальной скоростью. | **Бег 60м. М: 8,8-9,7-10,5.**  **Д:9,7-10,2-10,7.** | 1 | |  |  |
|  | | | | | | | |  |
|  |  | **Прыжок**  **в длину согнув ноги, метание мяча 3ч** |  |  |  | |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Комбинированный. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упражнений | **Уметь** прыгать в длину, метать на дальность мяч | **Прыжок с места. М:210-190-160. Д:200-180-145.** | 1 | |  |  |
| **8** | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Комбинированный. | .Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ. Прыжок с места. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать мяч | **Текущий.** | 1 | |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Учетный. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ. Прыжок с места. | **Уметь** метать на дальность мяч | **Метание. М:42-39-28. Д:27-21-17** | 1 | |  |  |
| **Бег на средние дистанции 2ч** | | | |  | | | |  |
| **10** | Бег 1000м. Комбинированный. | Бег 1000м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000м | **Текущий.** | 1 | |  |  |
| **11** | Спортивная игра «лапта». Комбинированный | Бег 1000м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000м, 1500м | **Бег 1000м. М:4,00-4,10-4,25. Д: 5,00-5,10-5,25** | 1 | |  |  |
| **Бег по пересеченной местности ,преодоление полосы 9ч** | | | |  | | | |  |
| 12 | Преодоление горизонтальных препятствий Комбинированный | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе преодолевать препятствия | Текущий. | 1 | |  |  |
| 13 | Бег 15 минут Совершенствование | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут | Текущий. | 1 | |  |  |
|  | | | | | | | |  |
| 14 | Спортивные игры. Совершенствование | ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе | Текущий. | 1 | |  |  |
| 15  16 | Бег 17 минут. Совершенствования | Бег 17 минут. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе | Текущий. | 2 | |  |  |
| 17 | Бег 18 минут. Совершенствование | Бег 18 минут. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе | Текущий. | 1 | |  |  |
| 18 | Бег 18 минут. Совершенствование | ОРУ. СБУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий. | 1 | |  |  |
| 19 | Преодоление горизонтальных препятствий. Совершенствования | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. | **Уметь** бежать в равномерном темпе | Текущий. | 1 | |  |  |
| 20 | Бег 2 км (мин). Учетный | Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. СБУ | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | **Бег 2000м. М: 10,00-10,40-11,40. Д: 11,00-12,40-13,50.** | 1 | |  |  |
| **Футбол 7ч** | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *21* | Старты из различных положений.  Изучение нового  материала | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  . | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, | Текущий. | 1 |  |  |  | |
| *22*  *23* | Развитие координационных способностей. Совершенствование  Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу) Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей.  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу) Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять технические действия в игре  **Уметь** выполнять технические действия в игре | Текущий  Текущий | 1  1 |  |  |
| *24* | Ведение мяча с активнымсопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча с активнымсопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие двигательных качеств. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, | Оценка техники ведения мяча | 1 |  |  | |
| *25* | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, Совершенствование | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)  . Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, | Оценка техники ведения мяча | 1 |  |  | |
| *26* | Общая физическая подготовка. Совершенствование | Общая физическая подготовка. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | 1 |  |  | |
| *27* | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Совершенствование | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | 1 |  |  | |
| **Строевые упражнения 4ч** | | | | | | |  | |
| *28* | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д).  Изучение нового  материала | **Правила ТБ на уроках гимнастики.** Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | Текущий | 1 |  |  | |
| *29* | Подтягивание в висе. Совершенствование | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя(м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д) Подтягивание в висе | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | 1 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *30* | Выполнение подъема переворота Совершенствование | | Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | **Уметь** выполнять подтягивание на результат. | Текущий | 1 |  |  |
| *31* | Выполнение подъема переворота на технику.  Учетный | | Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | **Уметь** выполнять подтягивание на результат. | **М: 9–7–5(раз).**  **Д: 17–15–8(раз)** | 1 |  |  |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. 2ч** | | | | | | | |  |
| *32* | **.**  Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь»(д) Изучение нового  материала. | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь»(д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, | Текущий | 1 |  |  |
| *33* | Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь»(д) Совершенствование | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок | Текущий. | 1 |  |  |
| **Акробатика. 4ч** | | | | | | | |  |
| *34* | Кувырок назад стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Изучение нового материала. | Кувырок назад стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | 1 |  |  |
| *35* | Кувырок назад стойка ноги врозь (м).Мост и поворот в упор на одном колене (д).  Комплексный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (д).ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | 1 |  |  |
| *36* | Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Совершенствование | Кувырок назад, стойка ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *37* | Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Учетный. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов. | | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | | 1 | |  |  |
| **Волейбол. 22ч** | | | | | | | | | |  |
| 38 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Освоение нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | | Текущий. | | 1 | |  |  |
| 39 | Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 | |  |  |
| 40 | Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 | |  |  |
| 41 | Передача над собой во встречных колоннах Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  Текущий. | | |  | 1 | |  |  |
| *42* | Комбинации из разученных перемещений. Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Оценка техники  передачи над собой во встречных колоннах | | 1 |  |  |
| *43* | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *44* | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *45* | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *46* | **Полугодовая контрольная работа.** | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре.  Текущий. | | | | 1 |  |  |
| *47* | Верхняя передача в парах через сетку. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *48* | Передача над собой во встречных колоннах. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | | Оценка техники передачи в тройках после перемещения. | | 1 |  |  |
| *49* | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *50* | Нижняя прямая подача, прием подачи. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | | Текущий. | | 1 |  |  |
| *51* | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | | Текущий. | | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| 53 | Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Совершенствования. | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| 55 | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | Текущий. | 1 |  |  |
| *56* | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *57* | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *58* | Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, | Текущий. | 1 |  |  |
| *59* | Общая физическая подготовка. Совершенствования | Общая физическая подготовка. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| **Баскетбол 25ч** | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *60* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий. | 1 |  |  |
| *61* | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий. | 1 |  |  |
| *62* | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *63* | Личная защита. Учебная игра. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *64* | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *65* | Личная защита . Учебная игра. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита . Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники  передачи мяча разными способами. | 1 |  |  |
| *66* | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита . Учебная игра. |  | Текущий. | 1 |  |  |
| *67* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита . Учебная игра. |  | Текущий. | 1 |  |  |
| *68* | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *69* | .Личная защита. Учебная игра. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  | Текущий. | 1 |  |  |
| *70* | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. | 1 |  |  |
| *71* | Передачи мяча в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания. Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания. задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *73* | Штрафной бросок. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *74* | Позиционное нападение со сменой мест.  Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий. | 1 |  |  |
| *75* | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий. | 1 |  |  |
| *76* | Развитие координационных способностей.  Комбинированный | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска. | 1 |  |  |
| *77* | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Комбинированный | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять технические действия в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *78* | Комбинированный | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять технические действия в игре. | Текущий. | 1 |  |  |
| *79* | Штрафной бросок. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *80* | Быстрый прорыв 2х1, 3х2  .Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *81* | Быстрый прорыв 2х1, 3х2.  Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, Штрафной бросок. Быстрый прорыв 31, 32,4х2.Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| *82* | Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок, Штрафной бросок. Быстрый прорыв 31, 32,4х2.Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Комбинированный | | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  |
| 84 | Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Комбинированный | | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 1 |  |  | |
|  | | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9ч** | | | | | | | |
| 85 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Комбинированный | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия. | Текущий. | 1 |  |  | |
| *86* | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий Совершенствования | | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия. | Текущий. | 1 |  |  | |
| *87* | Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Совершенствования | | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий. | 1 |  |  | |
| *88* | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий Совершенствования | | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий. | 1 |  |  | |
| *89* | Спортивные игры. Развитие выносливости. Совершенствования | | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий. | 1 |  |  | |
| *90* | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий Совершенствование | | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | 1 |  |  | |
| *91* | ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Совершенствования | | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | 1 |  |  | |
| *92* | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Совершенствования | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий | 1 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *93* | Бег 2000 м. Учетный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. | **Уметь** пробегать 2000м. | **М: 10,00-10,40-11,40.**  **Д: 11,00-12,40-13,50.** | 1 |  |  |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег. 5ч** | | | | | | |  |
| 94 | **Итоговая контрольная работа.** | Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | **Бег 30м М:4,9-5,1-5,5. Д: 5,1-5,4-5,8.** | 1 |  |  |
| *95* | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Комбинированный | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий. | 1 |  |  |
| *96* | Финиширование. Эстафетный бег. Комбинированный | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий | 1 |  |  |
| *97* | Развитие скоростных качеств Комбинированный | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | Текущий | 1 |  |  |
| *98* | Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Учетный | Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | **М: 8,8-9,7-10,5. Д: 9,7-10,2-10,7**. | 1 |  |  |
| **Прыжок в высоту, метание малого мяча 4ч** | | | | | | |  |
| *99* | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность | Текущий | 1 |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ. |  |  |  |  |  |
| *100* | Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ. Комбинированный | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность | Текущий | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБУ | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность | **Оценка Метания на дальность М: 40-35-28 (м). Д: 27-22-18 (м).** | 1 |  |  |
| *102* | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. СБ . | **Уметь** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность. |  | 1 |  |  |
|  | **Футбол 3ч.**  Резерв. | | | | | |  |
| *103* | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинированный | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.  Развитие скоростно-силовых качеств. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам. | **Текущий.** | 1 |  |  |
| *104* | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Совершенствования | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам. | **Текущий.** | 1 |  |  |
| *105* | Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Совершенствовани**я** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам. | **Текущий.** | 1 |  |  |

Календарно тематическое планирования 9класс .105 часов по физической культуре.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | | **Тема**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности**  **обучающихся** | **Вид**  **контроля** | | **Д/з** |
|  | | | | | | | | | | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 17 часов** | | | | | | | | | | |
| ***Эстафетный бег. Спринтерский бег – 8 часов*** | | | | | | | | | | |
| 1 |  | | | Техника безопасности на уроках физической культуры. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | **1** | Инструктаж по Т/Б на уроках физической культуры. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | **Регулировать и контролировать**физическую нагрузку и определять степень утомления и переутомления по внешним признакам.  **Руководствоваться**правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.  **Уметь**правильно дышать во время бега. | Устный опрос. | | Комплекс 1. |
| 2 |  | | | Старты из различных исходных положений.  Бег 30 метров – тест. | **1** | ОРУ на месте. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 40 – 45 сек.). Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Эстафеты. | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Демонстрировать**вариативное выполнение беговых упражнений.  **Знать**историю развития лёгкой атлетики.  **Выполнять** бег на 30 метров с высокого старта на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 4,5сек  «4» - 4,9сек  «3» - 5,5сек  ***Девочки –***  «5» - 4,9сек  «4» - 5,3сек  «3» - 6.0сек | | Комплекс 1. |
| 3 |  | | | Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. | **1** | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 – 3 х 50 – 80 метров. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки на средней скорости. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать**технику передачи эстафетную палочку.  **Осваивать** технику бега из различных исходных положений. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 4 |  | | | Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета. | **1** | ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости бег до 8 минут с 2 – 3 ускорениями до100 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Линейная эстафета с этапом 60 – 70 м. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | **Осваивать**технику низкого старта и стартового разгона.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  **Знать**способы закаливания. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 5 |  | | | Бег по дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона – учёт. | **1** | ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Бег в парах с заданиями на развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 50 – 70 метров. Линейная эстафета с этапом 60 – 70 метров. Техника исполнения низкого старта и стартового разгона – на результат. | **Выполнять** технику низкого старта на результат.  **Моделировать** сочетание различных двигательных действий.  **Применять**беговые упражнения для развития физических качеств.  **Выбирать**индивидуальный режим физической нагрузки. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 6 |  | | | Финиширование. Встречная эстафета. | **1** | ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег в парах с заданиями на развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 40 – 60 метров. Финиширование. Встречная эстафета с этапом 30, 60 м. | **Описывать**технику беговых упражнений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Выявлять и устранять**характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 7 |  | | | Финиширование.  Линейная эстафета. | **1** | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки с этапами до 70 метров. | **Осваивать**технику выполнения финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Моделировать** сочетание различных двигательных действий.  **Планировать**самостоятельные занятия физической подготовкой. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 8 |  | | | **Входная контрольная рабо.**  . | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 25 – 35 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Подвижная игра. | **Различать**упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь**бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции  **Знать** влияние физических упражнений на работу лёгких.  **Выполнять** спринтерский бег на 60 метров с низкого старта на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 8,4сек  «4» - 9,2сек «3» - 10,0сек  ***Девочки –***  «5» - 9,4сек  «4» - 10,0сек  «3» - 10,5сек | | Комплекс 1. |
| ***Метание – 4 часа*** | | | | | | | | | | |
| 9 |  | | | Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. | **1** | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые и силовые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра. | **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения.  **Осваивать** технику метания малого мяча в горизонтальную цель. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 10 |  | | | Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест. | **1** | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые и силовые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м (девочки), 16 – 18 м (мальчики). Челночный бег 3х10м – на результат. Эстафеты. | **Уметь** метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбрать наиболее удобный.  **Осваивать** технику метания малого мяча в вертикальную цель.  **Выполнять**челночный бег 3х10м на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 7,7сек  «4» - 8,0сек «3» - 8,4сек  ***Девочки –***  «5» - 8,5сек  «4» - 8,8сек  «3» - 9,3сек | | Комплекс 1. |
| 11 |  | | | Метание мяча на дальность с разбега. | **1** | ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на заданное расстояние и на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Совершенствовать технику разбега при метании. Подвижная игра. | **Уметь**выполнять технику разбега.  **Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения  **Совершенствовать**фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска) | Текущий | | Комплекс 1. |
| 12 |  | | | Метание мяча на дальность с разбега – учет. | **1** | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Лапта» | **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный.  **Знать и подбирать** упражнения для улучшения техники метания.  **Выполнять**метание мяча с разбега на дальность на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 45 м  «4» - 40 м  «3» - 31 м  ***Девочки –***  «5» - 28 м  «4» - 23 м  «3» - 18 м | | Комплекс 1. |
| ***Прыжки в длину – 5 часов*** | | | | | | | | | | |
| 13 |  | | | Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места. | **1** | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину.  **Осваивать**технику выполнения прыжка в длину с места.  **Учить** правильному выполнению дыхательных упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 14 |  | | | Сочетание разбега с отталкиванием от бруска. Прыжок в длину с места – тест. | **1** | ОРУ на развитие скоростно – силовых качеств. Специально прыжковые упражнения. Совершенствовать вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетанию разбега с отталкиванием от бруса. Прыжок в длину с места – на результат. | **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Выполнять** прыжок в длину с места на результат.  **Описывать** **и осваивать** технику выполнения прыжковых упражнений самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. | ***Мальчики*** –  «5» - 215 см  «4» - 200 см «3» - 185 см  ***Девочки –***  «5» - 200 см  «4» - 185 см  «3» - 170 см | | Комплекс 1. |
| 15 |  | | | Сочетание техники отталкивания с полётом и приземления. | **1** | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Сочетание техники отталкивания с полётом. Прыжок через препятствие (с 9 – 11 шагов разбега), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты. | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Уметь**различать разбег, отталкивание, полет и приземление  **Умет**ь ориентироваться в пространстве.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Учить**правильному приземлению. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 16 |  | | | Прыжок в длину с разбега. | **1** | ОРУ серии прыжков со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику сочетания разбега, отталкивания с фазой полётом и приземления. Развитие прыгучести. Подвижные игры. | **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие быстроты, выносливости и прыгучести.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Уметь**подбирать разбег и толчковую ногу.  **Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 17 |  | | | Прыжок в длину с разбега – учет. | **1** | ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – на результат. Подвижные игры. | **Осваивать**разбег, отталкивание и приземление на обе ноги в яму для прыжков.  **Выполнять** прыжок в длину с разбега на результат.  **Развивать**прыгучесть.  **Планировать**режим дня с учётом самостоятельных занятий физической подготовки, определять содержание и объём времени. | ***Мальчики*** –  «5» - 435 см  «4» - 380 см «3» - 330 см  ***Девочки –***  «5» - 370 см  «4» - 330 см  «3» - 290 см | | Комплекс 1. |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов** | | | | | | | | | | |
| 18 |  | | | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | **1** | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 м – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры. | **Различать**упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Учить**определять нагрузку по пульсу. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 19 |  | | | Бег на средние дистанции. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Игры подвижные. | **Соблюдать** правила безопасности.  **Выявлять и устранять**характерные ошибки в процессе освоения.  **Контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 20 |  | | | Переменный бег. Кросс 1000 м – тест | **1** | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Игры подвижные. | **Моделировать**физические нагрузки для развития основных физических качеств**.**  **Выполнять** бег 1000 метров на результат.  **Характеризовать**Олимпийские игры древности как явление культуры.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | ***Мальчики*** –  «5»-3,35мин  «4»-3,40мин «3»-4,25мин  ***Девочки –***  «5»-4,15мин  «4»-4,20мин  «3»-5,15мин | | Комплекс 1. |
| 21 |  | | | Переменный бег. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег в чередовании с выполнением заданий до 12 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта. | **Демонстрировать** технику переменного бега по стадиону.  **Учить**постановки стопы на грунт.  **Применять**беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 22 |  | | | Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров – учет. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут по пересеченной местности. Бег 2000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию. | **Осваивать**технику бега по пересеченной местности.  **Уметь**контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чсс.  **Учить** групповому старту.  **Выполнять**бег на 2000 метров на результат. | ***Мальчики*** –  «5»-9,20мин  «4»-10,0мин  «3»-11,0мин  ***Девочки –***  «5»-10,2мин  «4»-12,0мин  «3»-13,0мин | | Комплекс 1. |
| 23 |  | | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | **1** | ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижные игры. | **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Уметь**распределять силы по дистанции.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный.  **Контролировать, обнаруживать и устранять** ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 24 |  | | | Преодоление полосы препятствий. | **1** | ОРУ на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижные игры. | **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Уметь**распределять силы по дистанции.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 25 |  | | | Преодоление полосы препятствий – учет. | **1** | ОРУ. Бег парами с заданиями. Подвижные игры. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат. Упражнение на релаксацию. | **Моделировать**физические нагрузки для развития физического качества – выносливость**.**  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении полосы препятствий.  **Выполнять** преодоление полосы из 5 препятствий на результат. | Число ошибок.  ***Мальчики – Девочки –***  «5» - 0 ошиб  «4» - 1 ошиб  «3» - 3 ошиб | | Комплекс 1. |
|  | | | | | | | | | | |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа** | | | | | | | | | | |
| ***Акробатика – 8 часов*** | | | | | | | | | | |
| 26  (1) |  | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад в группировке. | **1** | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VII класса | **Определять**ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Различать и выполнять** строевые команды.  **Освоение** универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 27 | **1** | | | Стойка на голове силой, кувырок вперёд, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | **1** | Строевые упражнения. УГГ. Акробатика. *Мальчики:* 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, равновесие. *Девочки:*кувырки вперед, назад слитно, кувырок вперёд, сед углом, «мост» из положения стоя.Разновидности стоек на голове, руках. Стойка на голове силой, стойка на руках в кувырок вперед. Игра – эстафета с кувырками вперёд, назад. Наклон вперёд из положения, сидя – на результат. | **Знать**основные стойки при выполнении ОРУ.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Уметь** составлять комплексы общеразвивающих упражнений.  **Осваивать** универсальные умения при выполнении акробатических элементов.  **Выполнять** наклон вперёд из положения, сидя на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 13см  «4» - 11см «3» - 6см  ***Девочки –***  «5» - 20см  «4» - 15см  «3» - 10см | | Комплекс 1. |
| 28 |  | | | Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – учет. | **1** | ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатика:*Мальчики:* 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках. *Девочки:* кувырки вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из пяти – шести элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – на результат. Эстафета с гим. предметами. | **Уметь** выполнять строевые команды.  **Осваивать**акробатические упражнения.  **Знать и различать** кувырки (вперёд, назад, в сторону)  **Проявлять** качества силы, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять**кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 29 |  | | | Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Переворот боком в стойке на руках. | **1** | Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика.*Мальчики:* длинный кувырок вперед с места. *Девочки:*упражнение мост с переходом в упор присев.Переворот боком в стойке на руках «колесо»Линейные эстафеты с кувырками. Развитие гибкости. | **Демонстрировать**переворот боком.  **Осваивать**строевые приемы.  **Знать**легенды и мифы олимпийских игр древности.  **Моделировать** акробатические упражнения раздельно и слитно. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 30 |  | | | Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов. Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – учет. | **1** | ОРУ комплекс со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика.*Мальчики:* длинный кувырок вперед с разбега. *Девочки:*упражнение мост с переходом в упор присев.Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – на результат. Акробатическая комбинация из выученных акробатических упражнений. | **Уметь** выполнять «мост» из положения лёжа.  **Демонстрировать**строевые приемы.  **Знать**легенды и мифы Олимпийских игр древности.  **Моделировать** акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Выполнять** длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 31 |  | | | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов. | **1** | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | **Осваивать**технику выполнения акробатических элементов.  **Моделировать** выученные акробатические элементы слитно.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 32 |  | | | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов. | **1** | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | **Осваивать**технику выполнения акробатических элементов.  **Моделировать** акробатические элементы слитно.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 33 |  | | | Акробатическая комбинация из 10 –12 элементов – учет. | **1** | ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на развитие силы. Строевые упражнения. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов – на результат. Эстафеты с элементами акробатики. | **Выполнять**акробатическую комбинацию из 10 – 12 элементов на результат.  **Знать** правила выполнения акробатических элементов.  **Уметь**анализировать технику выполнения акробатических упражнений. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| ***Лазание. Равновесие – 5 часов*** | | | | | | | | | | |
| 34 |  | | | Разновидности ходьбы по бревну. Лазание и перелезание через предметы. | **1** | ОРУ в парах на сопротивление. *Девочки:* упражнения на бревне из пройденных элементов. *Мальчики*: лазание по наклонной скамейке разными способами. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам . Игры-эстафеты с предметами. | **Знать и различать**строевые команды.  **Подбирать и выполнять**упражнения по профилактике нарушения осанки и коррекции.  **Осваивать**технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.  **Проявлять** качества силы, координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Текущий | | Комплекс 1. |
| 35 |  | | | Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма. | **1** | ОРУ на скамейках. Лазание и перелезание через предметы. *Мальчики*– лазание по двум параллельным канатам. *Девочки* – шаги польки на бревне, шаги с взмахом ног и хлопками. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении упражнений на бревне.  **Демонстрировать**лазание по канату в два приёма.  **Выявлят**ь **и характеризовать**ошибки при выполнении упражнений в равновесии. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 36 |  | | | Равновесия на бревне. Лазание по канату – учет. | **1** | ОРУ у гимнастической стенки. *Мальчики*– лазание по канату в два приема на скорость. *Девочки* – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. Лазание по канату в два приема – *мальчики,* в три – приема *девочки* – на результат. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | **Моделировать**комбинациюупражнений на бревне.  **Демонстрировать** гимнастические комбинации на бревне.  **Проявлять** качества гибкости и координации при выполнении упражнений.  **Выполнять** лазание по канату на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 37 |  | | | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне. | **1** | ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. *Девочки*– соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. *Мальчики*– лазание по канату в два приема на скорость. | **Уметь**организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.  **Осваивать**разновидности лазания и перелезания через предметы и комбинацию из освоенных элементов на бревне.  **Выявлять и характеризовать**ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 38 |  | | | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне – учет. | **1** | ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Эстафеты с лазанием и перелезанием. *Девочки* – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов – на результат. *Мальчики* – лазание по канату в два приема на скорость – на результат. | **Демонстрировать**технику выполнения лазания по канату.  **Выполнять** комбинацию упражнений на бревне из 5– 7 элементов слитно на результат.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| ***Висы и упоры – 4 часа*** | | | | | | | | | | |
| 39 |  | | | Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест. | **1** | Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей. Сгибание рук, в упоре лежа – на результат. | **Соблюдать**правила страховки во время выполнения упражнений.  **Осваивать**упражнения в висе и упоре.  **Проявлять** качества силы и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Выполнять**сгибание рук, в упоре лежа на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 32 раза  «4» - 30 раз  «3» - 27 раз  ***Девочки –***  «5» - 15 раз  «4» - 13 раз  «3» - 10 раз | | Комплекс 1. |
| 40 |  | | | Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из виса – тест. | **1** | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса – на результат. | **Регулировать** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.  **Моделировать**гимнастические комбинации в висах и упорах.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения.  **Выполнять** подтягивание из виса на оценку. | ***Мальчики*** –  «5» -10 раз  «4» - 8 раз  «3» - 6 раз  ***Девочки –***  «5» - 23 раз  «4» - 21 раз  «3» - 19 раз | | Комплекс 1. |
| 41 |  | | | Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | **1** | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | **Уметь**организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности | Текущий | | Комплекс 1. |
| 42 |  | | | Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет. | **1** | ОРУ. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскок с поворотом на 900. Преодоление гимнастической полосы препятствий – на результат. | **Демонстрировать** технику выполнения разновидности висов и упоров.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Выполнять** гимнастическую полосу препятствий на результат. | Число ошибок.  ***Юноши – Девушки –***  «5» - 0 ошиб  «4» - 1 ошиб  «3» -3 ошиб | | Комплекс 1. |
| ***Опорный прыжок – 5 уроков*** | | | | | | | | | | |
| 43 |  | | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | **1** | ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорной прыжок VII класса: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Эстафеты. | **Уметь**различать разбег, отталкивание, полет и приземление.  **Развивать**прыгучесть при выполнении опорного прыжка.  **Описывать**технику опорных прыжков  **Соблюдать** правила безопасности | Текущий | | Комплекс 1. |
| 44 |  | | | Опорный прыжок через козла ноги врозь – учет. | **1** | ОРУ на месте. Опорной прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки – боком через коня с поворотом на 900 (высота 105см). Опорный прыжок через козла ноги врозь – на результат. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. | **Осваивать**основные движения при выполнении опорного прыжка.  **Знать** влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  **Выполнять** опорный прыжок на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 45 |  | | | Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. | **1** | ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Совершенствовать технику разбега, отталкивания и приземления в выполнении опорного прыжка. | **Знать**влияние физических упражнений для формирования правильной осанки.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения.  **Знать** олимпийских чемпионов Дона. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 46 |  | | | Опорный прыжок через коня боком. | **1** | Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку. Совершенствовать технику опорных прыжков. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. | **Развивать**физическое качество – прыгучесть.  **Включать**новые упражнения в самостоятельные занятия.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 47 |  | | | **Полугодовая контрольная работа.**  Опорный прыжок – учет. | **1** | Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорной прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки – боком через коня с поворотом на 900(высота 105см). – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. | **Выполнять** опорный прыжок на результат.  **Развивать**физическое качество – прыгучесть.  **Включать**новые упражнения в самостоятельные занятия.  **Анализировать** технику прыжков своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
|  | | | | | | | | | | |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 31 час** | | | | | | | | | | |
| ***Баскетбол – 16 часов*** | | | | | | | | | | |
| 48 | |  | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | **1** | Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Знать**терминологию и правила игры в баскетбол.  **Организовывать**совместные занятия баскетболом со сверстниками.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 49 | |  | | Разновидности передач мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. | **1** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат. | **Совершенствовать**способы передвижения.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выполнять**поднимание туловища за 30 секна результат.  **Применять** правила подбора одежды для занятий. | ***Мальчики*** –  «5» - 30 раз  «4» - 27 раз  «3» - 21 раз  ***Девочки –***  «5» - 23 раза  «4» - 21 раз  «3» - 16 раз | | Комплекс 1. |
| 50 | |  | | Передача мяча при встречном движении. | **1** | ОРУ для рук и плечевого пояса. 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 движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра | **Описывать**технику игровых действий и приемов.  **Моделировать**способы передвижения в зависимости от ситуаций.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 51 | |  | | Ведение мяча в движении с заданиями. Ловля и передача мяча в парах в движении – учет. | **1** | Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Учебная игра 3х3, 4х4. | **Демонстрировать**различные варианты передачи мяча.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.  **Осваивать**технику ведения мяча в движении с заданиями.  **Выполнять** ловлю и передачу мяча в парах в движении – учет. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 52 | |  | | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | **1** | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: (бросок двумя руками от груди и сверху). а) после ведения; б) после ловли. У/ игра 4х4. | **Совершенствовать**различные варианты передачи мяча.  **Осваивать**технику бросков мяча различными способами.  **Знать и применять**правила игры. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 53 | |  | | Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями – учет. | **1** | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: (бросок двумя руками от груди и сверху). а) после ведения; б) после ловли. Варианты ведения мяча – на оценку. У/игра 4х4. | **Демонстрировать**способы ведения мяча.  **Выполнять** ведение мяча с заданиями на результат.  **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Осуществлять** самоконтроль за техникой выполнения упражнения. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 54 | |  | | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. | **1** | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Осваивать**перехват мяча во время ведения.  **Развивать** координационные способности в сложных двигательных действиях.  **Моделировать и варьировать**технику игровых действий и приемов.  **Выполнять** правила игры, уважительно относится к сопернику. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 55 | |  | | Штрафной бросок. 6 – минутный бег – тест. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. 6 – минутный бег – на результат. Учебная игра. | **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Осваивать**технику игровых действий и приёмов самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Осуществлять** самоконтроль за техникой выполнения упражнения.  **Выполнять**6 – минутный бег – на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 1500 м  «4» - 1350 м  «3» - 1250 м  ***Девочки –***  «5» - 1300 м  «4» - 1200 м  «3» - 1050 м | | Комплекс 1. |
| 56 | |  | | Штрафной бросок. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. У/игра. | **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Демонстрировать**технику штрафного броска.  **Осуществлять** самоконтроль за техникой выполнения упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 57 | |  | | Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок – учёт. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок – на результат. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра. | **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Совершенствовать**технику владения мячом: передачи на расстоянии, ловли, ведения, бросков в процессе игры.  **Выполнять** штрафной бросок на результат. | Количество раз из 10 бросков  ***Юноши – Девушки –***  «5» - 6 раз  «4» - 4 раза  «3» - 2 раза | | Комплекс 1. |
| 58 | |  | | Тактика свободного нападения. | **1** | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | **Моделировать и варьировать**технические действия и приёмы в зависимости от ситуаций и условий во время игровой деятельности.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения.  **Знать**воздействия игры на организм человека. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 59 | |  | | Тактические действия в нападении и защите. | **1** | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра 3х3, 4х4. | **Демонстрировать**технику владения мячом в процессе игры баскетбол.  **Способствовать**дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 60 | |  | | Нападение быстрым прорывом. Броски и ловля набивного мяча I вариант – тест. | **1** | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. Броски и ловля набивного мяча I вариант – на результат. | **Моделировать и варьировать**технические действия и приёмы в зависимости от ситуаций и условий во время игровой деятельности.  **Выполнять**броски и ловлю набивного мяча I вариант на результат.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Количество раз из 10 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 10 раз  «4» - 8 раз  «3» - 7 раз | | Комплекс 1. |
| 61 | |  | | Личная система защиты. | **1** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Личная система защиты: опека «своего» нападающего. Учебная игра. | **Осваивать**нападение быстрым прорывом.  **Демонстрировать**умение встречать летящий мяч.  **Выполнять** правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Демонстрировать**технику владения мячом в процессе игры. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 62 | |  | | Взаимодействие трех игроков в нападении. | **1** | ОРУ в парах. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | **Демонстрировать**технику владения мячом в процессе игры баскетбол.  **Способствовать**дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 63 | |  | | Баскетбольная комбинация – учет. | **1** | ОРУ. СУ. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча в кольцо со штрафного броска, подбор и обводка 6 стоек, бросок в кольцо после ведения мяча – на оценку. Учебная игра 5х5. | **Моделировать**технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча.  **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Выполнять**баскетбольную комбинацию на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| ***Волейбол – 15 часов*** | | | | | | | | | | |
| 64 | | |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | **1** | Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.  **Осваивать**основные стойки и перемещения игроков.  **Учить**расстановке игроков на площадке и правила игры в волейбол.  **Применять** правила подбора одежды для занятий. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 65 | | |  | Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку – тест. | **1** | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча: над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. Учебная игра. | **Описывать** технику игровых действий и приёмов.  **Использовать**универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.  **Осваивать**сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах.  **Выполнять**прыжки через скакалку на оценку. | ***Мальчики*** –  «5» - 135 раз  «4» - 130 раз  «3» -125 раз  ***Девочки –***  «5» - 140 раз  «4» - 135 раз  «3» - 130 раз | | Комплекс 1. |
| 66 | | |  | Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | **1** | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча: над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Учебная игра. | **Осуществлять**самоконтроль занагрузкой и отдыхом в выполнении упражнений.  **Осваивать**индивидуальные и групповые действия в спортивных играх**.**  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений с мячом.  **Находить**адекватные способы поведения и взаимодействия с игроками во время игр. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 67 | | |  | Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча в парах – учет. | **1** | ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Имитация подачи мяча, подача мяча в стенку с 6 – 7 метров. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, в парах – на оценку. Учебная игра. | **Учить**историю возникновения игры волейбол.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Выполня**ть прием и передачи мяча сверху в парах, одиночно над собой, о стену на результат.  **Осваивать** технику игровых действий и приёмов самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 68 | | |  | Верхняя прямая подача мяча. | **1** | ОРУ. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Учебная игра. | **Уметь** выполнять двигательные действия, составляющие содержание игры волейбол.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать**технику нижней прямой подачи мяча. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 69 | | |  | Верхняя прямая подача мяча по зонам. | **1** | ОРУ. Прием и передачи мяча. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки, подача мяча по зонам (1,6,5). У/игра. | **Выбирать**подвижные игры с учетом постановки цели и задач урока.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать**технику верхней подачи мяча. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 70 | | |  | Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча – учет. | **1** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку на прием мяча после подачи. Учебная игра. | **Определять**степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Использовать**игровые действия волейбола для развития физических качеств.  **Демонстрировать**технику верхней прямой подачи мяча.  **Выполнять** подачу мяча сверху через сетку из-за лицевой линии на результат. | Количество раз из 10 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 8 раз  «4» - 6 раз  «3» - 4 раза | | Комплекс 1. |
| 71 | | |  | Прием мяча после подачи. | **1** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку на прием мяча после подачи. Учебная игра. | **Находить**адекватные способы поведения и взаимодействия с игроками во время игр.  **Осваивать**технику приёма мяча после подачи  **Моделировать и варьировать**технические действия и приёмы в зависимости от ситуаций и условий во время игровой деятельности.  **Раскрывать** понятие всестороннего и гармоничного физического развития. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 72 | | |  | Прямой нападающий удар. Приём мяча после подачи – учет. | **1** | ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Приём мяча после подачи – на оценку. Учебная игра. | **Организовывать**совместные занятия волейболом со сверстниками и **осуществлять**судейство игры.  **Осуществлять**самоконтроль занагрузкой и отдыхом в выполнении упражнений.  **Осваивать**индивидуальные и групповые действия в игре волейбол.  **Демонстрировать** прямой нападающий удар, приём мяча снизу после подачи.  **Выполнять**приём мяча после подачи – на оценку. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 73 | | |  | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Броски и ловля набивного мяча II вариант – тест. | **1** | ОРУ на осанку. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего игрока. Броски и ловля набивного мяча II вариант – на оценку. Учебная игра. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать**технику защитных действий.  **Самостоятельно осваивать**упражнения с различной оздоровительной деятельностью.  **Выполнять**броски и ловля набивного мяча II вариант на оценку. | Количество раз из 10 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 10 раз  «4» - 8 раз  «3» - 7 раз | | Комплекс 1. |
| 74 | | |  | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | **1** | ОРУ на осанку. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего игрока. Учебная игра. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать**технику защитных действий.  **Самостоятельно осваивать**упражнения с различной оздоровительной деятельностью. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 75 | | |  | Техника тактических действий. Прямой нападающий удар – учет. | **1** | ОРУ в движении. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего игрока. Учебная игра. | **Моделировать и варьировать**технические действия и приёмы в зависимости от ситуаций и условий во время игровой деятельности.  **Осуществлять** судейство игры.  **Выполнять**прямой нападающий удар на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 76 | | |  | Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. | **1** | ОРУ в парах. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | **Самостоятельно подбирать**дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 77 | | |  | Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. | **1** | ОРУ в парах. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | **Самостоятельно подбирать**дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 78 | | |  | Игровые задания. Волейбольная комбинация – учет. | **1** | ОРУ на гимнастической скамейке. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | **Самостоятельно** **осваивать**упражнения с различной оздоровительной направленностью.  **Демонстрировать** технику защитных действий.  **Выполнять**волейбольную комбинацию на результат.  **Контролировать,** **обнаруживать и устранять ошибки** в ходе выполнения данного упражнения. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
|  | | | | | | | | | | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 часа** | | | | | | | | | | |
| ***Прыжок в высоту с разбега – 3 часа*** | | | | | | | | | | |
| 79 | | |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | **1** | Инструктаж по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки. Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Специальные беговые упражнения Ознакомление с фазами технике прыжка. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места отталкивания. | **Характеризовать**причины травматизма и правила его предупреждения.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Учить**подбирать разбег под толчковую ногу.  **Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепления здоровья. | Устный опрос. | | Комплекс 1. |
| 80 | | |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | **1** | ОРУ на осанку. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. | **Планировать**режим дня.  **Развивать умение**сосредотачиваться перед выполнением задания.  **Выявлять и исправлять**характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 81 | | |  | Прыжок в высоту с разбега – учет. | **1** | ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат | **Проявлять** качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Выполнять** прыжок в высоту способом перешагивания на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 130 см  «4» - 120 см «3» - 110 см  ***Девочки –***  «5» - 115 см  «4» - 110 см  «3» - 100 см | | Комплекс 1. |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов** | | | | | | | | | | |
| 82 | |  | | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | **1** | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 м – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры. | **Различать**упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Учить**определять нагрузку по пульсу. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 83 | |  | | Переменный бег. Кросс 1000 м – тест | **1** | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Игры подвижные. | **Моделировать**физические нагрузки для развития основных физических качеств**.**  **Выполнять** бег 1000 метров на результат.  **Характеризовать**Олимпийские игры древности как явление культуры.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | ***Мальчики*** – «5»-3,35мин  «4»-3,40мин «3»-4,25мин  ***Девочки –***  «5»-4,15мин  «4»-4,20мин  «3»-5,15мин | | Комплекс 1. |
| 84 | |  | | Переменный бег. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег в чередовании с выполнением заданий до 12 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта. | **Демонстрировать** технику переменного бега по стадиону.  **Учить**постановки стопы на грунт.  **Применять**беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 85 | |  | | Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров – учет. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут по пересеченной местности. Бег 2000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию. | **Осваивать**технику бега по пересеченной местности.  **Уметь**контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чсс.  **Учить** групповому старту.  **Выполнять**бег на 2000 метров на результат. | ***Мальчики*** –  «5»-9,20мин  «4»-10,0мин «3»-11,0мин  ***Девочки –***  «5»-10,2мин  «4»-12,0мин  «3»-13,0мин | | Комплекс 1. |
| 86 | |  | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | **1** | ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижные игры. | **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Уметь**распределять силы по дистанции.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный.  **Контролировать, обнаруживать и устранять** ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 87 | |  | | Преодоление полосы препятствий – учет. | **1** | ОРУ. Бег парами с заданиями. Подвижные игры. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат. Упражнение на релаксацию. | **Моделировать**физические нагрузки для развития физического качества – выносливость**.**  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении полосы препятствий.  **Выполнять** преодоление полосы из 5 препятствий на результат. | Число ошибок.  ***Мальчики – Девочки –***  «5» - 0 ошиб  «4» - 1 ошиб  «3» - 3 ошиб | | Комплекс 1. |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 часов** | | | | | | | | | | |
| ***Эстафетный бег. Спринтерский бег – 6 часов*** | | | | | | | | | | |
| 88 | |  | | Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | **1** | ОРУ на месте. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 40 – 45 сек.). Эстафеты. | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать**технику выполнения высокого старта.  **Знать**историю развития лёгкой атлетики.  **Контролировать с**вой организм при занятиях физическими нагрузками. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 89 | |  | | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров – тест. | **1** | ОРУ в движении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Бег парами с заданиями на развитие стартового разбега. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 40 –45 сек.). Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Игры «Старты с преследованием» | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать**технику выполнения низкого старта и стартового разгона.  **Моделировать** сочетание различных двигательных действий.  **Выполнять** бег на 30 метров с высокого старта на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 4,5сек  «4» - 4,9сек  «3» - 5,5сек  ***Девочки –***  «5» - 4,9сек  «4» - 5,3сек  «3» - 6.0сек | | Комплекс 1. |
| 90 | |  | | Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. | **1** | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 – 3 х 50 – 80 метров. Развитие скоростных качеств. . Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать**технику передачи эстафетную палочку.  **Осваивать** технику бега из различных исходных положений. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 91 | |  | | Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета. | **1** | ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости бег до 8 минут с 2 – 3 ускорениями до100 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Линейная эстафета с этапом 60 – 70 м. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | **Осваивать**технику низкого старта и стартового разгона.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  **Знать**способы закаливания. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 92 | |  | | Финальное усилие. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки – учет. | **1** | ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег в парах с заданиями на развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 40 – 60 метров. Техника передачи эстафетной палочки – на результат. Финиширование. Встречная эстафета с этапом 30, 60 м. | **Описывать**технику беговых упражнений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Выявлять и устранять**характерные ошибки в процессе освоения.  **Выполнять**технику передачи эстафетной палочки на результат. | **По технике исполнения** | | Комплекс 1. |
| 93 | |  | | Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет. | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 25 – 35 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Подвижная игра. | **Различать**упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь**бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции  **Знать** влияние физических упражнений на работу лёгких.  **Выполнять** спринтерский бег на 60 метров с низкого старта на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 8,4сек  «4» - 9,2сек «3» - 10,0сек  ***Девочки –***  «5» - 9,4сек  «4» - 10,0сек  «3» - 10,5сек | | Комплекс 1. |
| ***Метание – 3 часа*** | | | | | | | | | | |
| 94 | |  | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | **1** | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения.  **Осваивать** технику метания малого мяча в горизонтальную цель. | Текущий | | Комплекс 1. |
| 95 | |  | | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x20 м. – тест. | **1** | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Челночный бег 3х20 м – на результат. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 8 – 9 м. | **Уметь** метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбрать наиболее удобный.  **Осваивать** технику метания малого мяча в вертикальную цель.  **Выполнять**челночный бег 3х20м на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 14,0сек  «4» - 14,5сек «3» - 15,0сек  ***Девочки –***  «5» - 14,5сек  «4» - 15,0сек  «3» - 15,5сек | | Комплекс 1. |
| 96 | |  | | **Итоговая контрольная работа.** | **1** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный.  **Знать и подбирать** упражнения для улучшения техники метания.  **Выполнять**метание мяча с разбега на дальность на результат. | ***Мальчики*** –  «5» - 45 м  «4» - 40 м  «3» - 31 м  ***Девочки –***  «5» - 28 м  «4» - 23 м  «3» - 18 м | | Комплекс 1. |
| ***Прыжки в длину – 3 часа*** | | | | | | | | | | |
| 97 |  | | | Сочетание разбега с отталкиванием от бруска. Прыжок в длину с места – тест. | **1** | ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Совершенствовать вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетанию разбега с отталкиванием от бруса | **Учить**правильному приземлению.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Выполнять** прыжок в длину с места на результат.  **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, **осваивать** её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  с места. | | ***Мальчики*** –  «5» - 215 см  «4» - 200 см «3» - 185 см  ***Девочки –***  «5» - 200 см  «4» - 185 см  «3» - 170 см | Комплекс 1. |
| 98 |  | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  | Инструктаж по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки. Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Специальные беговые упражнения Ознакомление с фазами технике прыжка. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места отталкивания. | **Характеризовать**причины травматизма и правила его предупреждения.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Учить**подбирать разбег под толчковую ногу.  **Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепления здоровья. | | ***Устный опрос.*** | Комплекс 1. |
| 99 |  | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  | ОРУ на осанку. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. | **Планировать**режим дня.  **Развивать умение**сосредотачиваться перед выполнением задания.  **Выявлять и исправлять**характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения | | ***Текущей*** | Комплекс 1. |
| 100 |  | | | Прыжок в высоту с разбега – учет. |  | ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат | **Проявлять** качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Выполнять** прыжок в высоту способом перешагивания на результат. | | ***Мальчики*** –  «5» - 130 см  «4» - 120 см «3» - 110 см  ***Девочки –***  «5» - 115 см  «4» - 110 см  «3» - 100 см | Комплекс 1. |
| 101 |  | | | Сочетание техники отталкивания с полётом и приземления. |  | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Сочетание техники отталкивания с полётом. Прыжок через препятствие (с 9 – 11 шагов разбега), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Уметь**различать разбег, отталкивание, полет и приземление  **Умет**ь ориентироваться в пространстве.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.  **Учить**правильному приземлению | | ***Текущий*** | Комплекс 1. |
| 102 |  | | | Прыжок в длину с разбега – учет. |  | ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – на результат. Подвижные игры. | **Осваивать**разбег, отталкивание и приземление на обе ноги в яму для прыжков.  **Выполнять** прыжок в длину с разбега на результат.  **Развивать**прыгучесть.  **Планировать**режим дня с учётом самостоятельных занятий физической подготовки, определять содержание и объём времени | | ***Мальчики*** –  «5» - 435 см  «4» - 380 см «3» - 330 см  ***Девочки –***  «5» - 370 см  «4» - 330 см  «3» - 290 см | Комплекс 1. |
|  |  | | |  |  |  |  | |  |  |

**103-105 резерв. Спортивные игры.**

***Инструкция***

***по выполнению контрольных работ.***

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

**Типовая входная контрольная работа по физкультуре для обучающихся 5-х классов**

**1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3)  регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1)5-10 мин.

2)30-45 мин

3)1-2 часа

4)3-4часа

**3.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

**4. Сколько фаз в прыжках?**

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

**5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

**7.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4)прыжки

**8.Какая страна считается родиной футбола?**

1)Америка

2) Россия

3)Финляндия

4) Англия

**9.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?**

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

**10. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**11.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

**12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**13.сколько существуют основных двигательных  способностей?**

1)6,   2)5        3)7             4)8

**14.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

1)слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

**15.Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**Типовая полугодовая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 5-х классов**

1. Где зародились Олимпийские игры?
2. Бразилия;
3. Греция;
4. Англия.
5. Как звучит Олимпийский девиз?
6. скорее, быстрее, дальше;
7. быстрее, выше, сильнее;
8. выше, сильнее, быстрее.
9. Для чего нужна утренняя зарядка?
10. силы;
11. здоровья;
12. бодрости.
13. Какие средства закаливания вы знаете?
14. солнце;
15. вода и воздух;
16. всё перечисленное.
17. Недостаток витаминов в организме человека называется:
18. авитаминоз;
19. гиповитаминоз;
20. бактериоз.
21. Назовите  Олимпийскую  чемпионку  Республики Коми.
22. Елена Исимбаева;
23. Раиса Сметанина;
24. Владислав Третьяк.
25. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
26. готов к труду и обороне;
27. гордимся трудом;
28. вперед к победе.
29. Что такое спринтерская дистанция?
30. короткая;
31. средняя;
32. длинная.
33. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата?
34. Что означают пять колец на флаге  Олимпийских  Игр?
35. мир во всем мире;
36. кольца удачи;
37. содружество пяти континентов.
38. Правильное распределение времени на основные  жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность учебная, прием пищи называется…
39. Назовите прославленную Олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам  Республики КОМИ …
40. Что нужно делать при ушибах?
41. приложить холод и сделать повязку;
42. горячий компресс, принять лекарство;
43. помазать зеленкой, лечь спать.
44. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
45. бег, прыжки ( в длину и высоту), метание;
46. метание, лазание по канту;
47. бег, прыжки.
48. По правилам игры баскетбола, сколько  человек  должно быть на площадке?
49. 5;
50. 6;
51. 8.
52. **Типовая итоговая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 5-х классов**
53. Какую награду в древности получал победитель?
54. Медаль;
55. лавровый венок;
56. машину.
57. Кто является основателем Олимпийского движения?
58. Хуан Антонио Самаранч;
59. Пьер де Кубертен;
60. Павел Буре.
61. Сколько минут, должна длиться утренняя зарядка?
62. 15 минут;
63. 30 минут;
64. 1 час.
65. Что такое ЗОЖ?
66. можно жить здорово;
67. отличная жизнь;
68. здоровый образ жизни.
69. Как действовать при переохлаждении человека?
70. завести в теплое помещение и дать горячего чая;
71. положить спать в одежде;
72. измерить температуру и дать таблетку.
73. Как звучит олимпийский девиз?
74. скорее, быстрее, дальше;
75. быстрее, выше, сильнее;
76. сильнее, выше, быстрее.
77. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
78. готов к труду и обороне;
79. гордимся трудом;
80. вперед к победе.
81. Марафонская дистанция - это бег?
82. 5км;
83. 10км;
84. 50км.
85. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.?
86. Какая страна является родиной футбола?
87. Англия;
88. Франция;
89. Россия.
90. Оздоровительная система мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды  называется …
91. Определите вид спорта Олимпийского чемпиона.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ирина Роднина | 1. биатлон |
| 1. Антон Шипулин | 1. лыжные гонки |
| 1. Раиса Сметанина | 1. фигурное катание |

1. Что нужно делать при ушибах?
2. приложить холод и сделать повязку;
3. горячий компресс, принять лекарство;
4. помазать зеленкой, лечь спать.
5. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?
6. постановка стопы;
7. правильное дыхание;
8. положение тела.
9. По правилам игры волейбола, сколько  человек  должно быть на площадке?
10. 5;
11. 6;
12. 7.

**Типовая входная контрольная работа по физкультуре для обучающихся 6-х классов**

1. Какой символ изображен на олимпийском флаге?
2. олимпийский мишка;
3. олимпийский огонь;
4. олимпийские кольца;
5. олимпийский девиз.
6. Способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени) – это …
7. Кто из великих ученых был Олимпийским чемпионом древности
8. Менделеев;
9. Ломоносов;
10. Пифагор;
11. Энштейн.
12. Какие акробатические упражнения вы знаете?
13. Здоровье это:
14. веселое, хорошее настроение у человека;
15. отсутствие болезней и физических недостатков;
16. отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики…);
17. состояние физического, душевного и социального благополучия.
18. Перечислите несколько составляющих здорового образа жизни.
19. До какого счета ведется игра волейбол?
20. до 10 очков;
21. до 15 очков;
22. до 25 очков;
23. до30 очков.
24. В чем главное назначение спортивной одежды?
25. защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
26. поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
27. подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
28. рекламировать товары массового потребления известных фирм.
29. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
30. две команды – «Становись!» и «Марш!»;
31. три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
32. две команды – «На старт!» и «Марш!»;
33. две команды – «Внимание!», «Марш!».
34. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
35. образ жизни;
36. наследственность;
37. школа;
38. климат.
39. Определите вид спорта известных  Олимпийских чемпионов.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Антон Шипулин | 1. плавание |
| 1. Елена Исимбаева | 1. лыжные гонки |
| 1. Майкл Фелпс | 1. прыжки с шестом |
| 1. Раиса Сметанина | 1. биатлон |

1. Смена умственной деятельности на физическую позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что…
2. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии;
3. снимает утомление нервных клеток головного мозга;
4. ритмичное чередование работы и отдыха предупреждает перенапряжения;
5. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

.

1. Кому принадлежит идея проекта первого значка ГТО?
2. Какие массовые спортивные соревнования по всей стране проводят в начале учебного года?
3. «Кросс наций»;
4. «Лед надежды нашей»;
5. «Российский азимут» ;
6. «Оранжевый мяч».
7. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
8. коньковый;
9. классический;
10. четырехшажный;
11. двухшажный.
12. салоны красоты, диета, закаливание.

**Типовая полугодовая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 6-х классов**

1. Как назывались первые судьи Игр в Древней Греции?
2. *полевые арбитры;*
3. *главные судьи;*
4. *элланодики;*
5. *олимпионики.*
6. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется.
7. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?
8. *приветствие президента;*
9. *парад участников Олимпийских игр;*
10. *зажжение олимпийского огня;*
11. *торжественная речь.*
12. Составьте и опишите 2 – 3  упражнения на мышцы ног.
13. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
14. *много читать книги;*
15. *умываться холодной водой;*
16. *рано ложиться спать;*
17. *заниматься физическими упражнениями.*
18. Перечислите несколько составляющих здорового образа жизни.
19. До какого счета ведется игра волейбол?
20. до 10 очков;
21. до 15 очков;
22. до 25 очков;
23. до30 очков.
24. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
25. иметь вес до 300 г;
26. соответствовать цвету костюма;
27. иметь узкий длинный носок;
28. соответствовать виду спорта.
29. С какой зоны подается подача в волейболе?
30. С 3;
31. С 5;
32. С 1;
33. С 6.
34. Сколько минут должна длится утренняя зарядка?
35. 5-10 минут;
36. 15-20 минут;
37. 40-50 минут;
38. 1час.
39. Определите  вид спорта известного спортсмена:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Криштьяно Рональдо | 1. хоккей |
| 1. Валерий Харламов | 1. футбол |
| 1. Раиса Сметанина | 1. художественная гимнастика |
| 1. Алина Кабаева | 1. лыжные гонки |

1. Для чего спортсмену производить самоконтроль функционального состояния?
2. для правильного питания;
3. добиться лучших результатов в спорте;
4. хорошо учиться;
5. избежать вредных привычек.
6. Расшифруйте аббревиатуру ГТО.
7. Какое качество развивает бег на длинные дистанции?
8. силу;
9. гибкость;
10. выносливость;
11. координацию.
12. При спуске с горы на лыжах нужно:
13. выпрямить туловище;
14. присесть и подобрать палки;
15. катится на одной ноге;
16. выставить палки вперед и катится.

**Типовая итоговая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 6-х классов**

1. Объясните, что принято считать  в спортивных играх под понятием «Фейр-плей»;
2. красивая игра;
3. честная игра;
4. длительная игра;
5. длинная игра.
6. Положение тела занимающегося на снаряде (либо полу), при котором плечи находятся ниже точки хвата (опоры) называется
7. Где проводились первые Олимпийские игры  в России ?
8. Сочи;
9. Казань;
10. Москва;
11. Владимир.
12. Составьте и опишите 2 – 3 упражнения на мышцы ног.
13. Слагаемые здорового образа жизни:
14. фитнес, салоны красоты, диета, закаливание;
15. плавание, диета, чередование труда и отдыха;
16. рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения;
17. салоны красоты, диета, закаливание.
18. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?
19. До какого счета ведется игра баскетбол?
20. до 10 очков;
21. до 15 очков;
22. до 25 очков;
23. до 30 очков.
24. Как называется обувь для бега в легкой атлетики?
25. кросовки;
26. шиповки;
27. кеды;
28. буцы.
29. Что означает слово «баскетбол»:
30. корзина– мяч;
31. корзина;
32. мяч;
33. мяч – мяч.
34. Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?
35. 60 уд/мин;
36. 72 уд/мин;
37. 80 уд/мин;
38. 95 уд/мин.
39. Определите вид спорта известных спортсменов.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Мария Шарапова | 1. биатлон |
| 1. Александр Карелин | 1. плавание |
| 1. Ольга Зайцева | 1. теннис |
| 1. Владимир Сальников | 1. борьба |

1. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:
2. функциональной устойчивостью;
3. биохимической экономизацией;
4. тренированностью;
5. выносливостью.
6. Что  получают участники комплекса ГТО успешно сдавшие нормативы?
7. При помощи какого теста определяется уровень развития быстроты у школьников 6 классе?
8. челночный бег 3 х 10 м;
9. прыжок в длину с места;
10. бег на 30 м;
11. бег на 60 м.
12. Способ подъема на склон на лыжах называется:
13. «плугом»;
14. «упором»;
15. «елочкой»;
16. «веером».

**Типовая входная контрольная работа по физкультуре для обучающихся 7-х классов.**

**1. Физические упражнения – это …**

А) естественные движения и способы передвижения

Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры

В) действия, выполняемые по определенным правилам

Г) сложные двигательные действия

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

А) Рим            Б) Китай            В) Древняя Греция            Г) Италия

**3. Сколько периодов  в футболе?**

А) 3х15 минут        Б) 4х20 минут        В) 2х45 минут        Г) 2х20 минут

**4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

А) В Австралии          Б) В Канаде          В) В Китае            Г) В России

**5. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

А) Хоккейное      Б) Футбольное      В) Волейбольное          Г) Теннисное

**6. Девиз Олимпийских игр:**

А) «Спорт, спорт, спорт!»                    Б) «О спорт! Ты – мир!»;

В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»               Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**7.Туфли для бега называются:**

А) кеды             Б) пуанты             В) чешки               Г) шиповки

**8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?**

А) 2000           Б) 1980          В) 2004           Г) 1999           Д) 2014

**9. Родиной баскетбола является …**

А) Франция             Б) Россия            в) США              г) Англия

**10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

А) подтягивание в висе на перекладине                Б) прыжки в длину с места

В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь      Г) кувырок вперед

**11. В какой спортивной игре нет вратаря?**

А) футбол          Б) хоккей           В) баскетбол            Г) водное поло

**12. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

А) кроль на спине                                   Б) кроль на груди

В) баттерфляй (дельфин)                            Г) брасс

**13. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр**

**Олимпиады судьи Эллады:**

А) признавали победителем                         Б) секли лавровым веником,

В) объявляли героем                                 Г) изгоняли со стадиона

**14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

А) Европу        Б) Азию        В) Африку      Г) Австралию       Д) Америку

**15. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

А) По руке и ноге

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

Г) По любой части тела

**16. Какова  протяженность марафонской  дистанции    на  Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м        Б) 32 км 195 м         В) 50 км 195 м       Г) 43 км 195 м.

**17. К основным физическим качествам относятся …**

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**18. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала …**

А) Стейси Драгила

Б) Светлана Феофанова

В) Дженнифер Стучински

Г) Елена Исинбаева.

**19. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?**

А) Приз от Федерации  футбола                       Б) Жёлтую карточку

В) Строгий выговор от тренера                        Г) Красную карточку

**20. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

А) Каратэ            Б) Дзюдо            В) Самбо             Г) Бои без правил

6.Остановка для отдыха в походе называется:

А) ночлег;

Б) стоянка;

В) привал;

Г) причал.

**Типовая полугодовая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 7-х классов.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;  
б) подготовку к профессиональной деятельности;  
в) сохранение и улучшение здоровья людей.

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма;

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры;

в) консультации с родителями по возникающим проблемам.

**3. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.

**4. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

**5.Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме;

б) разрешается только в присутствии преподавателя;

в) разрешается в присутствии дежурного.

**7. Главная причина травматизма**

а) невнимательность;

б) нарушение дисциплины;

в) нарушение формы одежды.

**8. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой;

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

в) уйти с занятия к врачу.

**9 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры.

# 10. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

**11. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периодов по 10 минут б) 3 периодов по 8 минут;

в) 4 периодов по12 минут; г) 6 периодов по 10 минут.

**12. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**13. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами**

Физические упражнения

Физические качества

а)прыжки через скакалку в максимальном темпе

1. сила

б)подтягивание на перекладине

1. быстрота

в)бег на дистанцию 2км

1. ловкость

г) челночный бег

4)гибкость

д) наклон вперёд из положения стоя

5)выносливость

**14. Установите соответствие между картинкой и техническим приёмом в волейболе:**



А Б В  
1) верхняя прямая подача;

2) приём мяча сверху;

3) приём мяча снизу.

**15. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол:**

а) ловля мяча;

б) приём мяча;

в) дриблинг;

г) бросок двумя руками сверху.

**16. Главная фаза в технике прыжка в высоту является:**

а) разбег;

б) отталкивание;

в) приземление.

**17. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 50км 180м;

б) 42км 195м;

в) 32 км 160м.

**Запиши слово или словосочетание, которое заканчивает фразу**

**18.** Временное снижение работоспособности принято называть…..

**19**. Расшифруйте аббревиатуру ГТО

**Типовая итоговая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 7-х**

**классов.**

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;  
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

**4. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;  
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;  
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

**8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;  
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;  
б) на гармоническое развитие человека;  
в) на всестороннее развитие физических качеств;  
г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;  
б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
в) артериальное давление, пульс;  
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

а) генезис; б) гистогенез;  
в) онтогенез; г) филогенез.

**13. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;  
в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;  
б) повышения двигательной активности человека;  
в) нехватки витаминов в организме;  
г) чрезмерного питания.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

а) роста; б) жизненной емкости легких;  
в) силы воли; г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения; б) основ техники;  
в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**Типовая входная контрольная работа по физкультуре для обучающихся 8-х классов.**

**1.Где проходили первые Олимпийские игры современности**

а) в Греции

в) в СССР

с) в Корее

**2. Выберете правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:**

а) дед мороз, снежинка, дельфин

в) леопард, зайка, белый мишка

с) белый мишка дельфин, леопард

**3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»**

а) Жаке Рогге

в) Томасе Бахе

с) Пьере де Кубертене

**4. Первым олимпийским чемпионом России стал**

а) фигурист Николай Панин-Коломенкин

в) гимнастка Ольга Корбут

с) борец Николай Орлов

**5. Осанка - это**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека

с) силуэт человека

6. **Где проходят соревнования по легкой атлетике:**

а) на стадионах и в закрытых помещениях

в) в аквапарках и батуных парках

с) на открытой воде

7. **При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:**

а) участник, который младше всех остальных

в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток

с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

**8. Самоконтролем называют …**

а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом

с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

**9.** **Баскетбольная площадка представляет собой:**

а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.

в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

**10. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

а) Эластичность мышц и связок

в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

**11. Стритбол – это разновидность**

а) баскетбола

в) футбола

с) гандбола

**12. При воспитании ловкости предъявляются  повышенные требования к следующим способностям**

а) силовым

в) координационным

с) скоростным

13.  **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



а) стойка на лопатках

в) **мост из** положения лежа на спине

с) кувырок

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…**

а) США

в) Германии

с) Канаде

**15. Что называют атрофией мышц**

а) увеличение общей мышечной массы организма

в) уменьшение общей мышечной массы организма

с) повышение выносливости организма

**16. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции**

а) спринтерского бега

в) конькового хода

с) бега по пересеченной местности

**17. Назовите технику метания, изображенную на картинке**



а) метание на дальность с места

в) метание с разбега

с) метание с разбега в 3-6 шагов

а) коньковый ход

в) одновременный одношажный ход

с) торможение плугом

**19. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18\*9метров….Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»**

а) волейбол

в) баскетбол

с) гандбол

**20. Как называется данный элемент в волейболе:**



а) верхняя прямая передача мяча

в) отбивание мяча кулаком у сетки

с) нижняя прямая подача мяча

**Типовая полугодовая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 8-х классов.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в  начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**Типовая итоговая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 8-х классов**

**1.   Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2.   Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г)Лондоне.

**4.  Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**7.Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3) регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**8.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1)5-10 мин.

2)30-45 мин

3)1-2 часа

4)3-4часа

**9.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1) Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание

2) Метание, лазание по канту.

3) Бег, прыжки

4) Прыжки в высоту

**10. Сколько фаз в прыжках?**

1) Четыре

2) Одна

3) Шесть

4) Две

**11.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**12.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1) Америке

2) Франции

3) Италии

4) России

**13.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4)прыжки

**14.Какая страна считается родиной футбола?**

1)Америка

2) Россия

3)Финляндия

4) Англия

**15.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?**

1) 2011 в Москве

2) 2014 в Сочи

3) 2012 в Саратове

4) 2013 в Санкт- Петербурге

**16. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**17. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1) «Быстрее! Выше! Сильнее!

2) «Самый сильный и выносливый»

3) «Быстрее! Сильнее! Выше!

4) «Я -победитель»

**18.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**19.сколько существуют основных двигательных способностей?**

1)6,

2)5

3)7

4)8

**20.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

1)слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

**Типовая входная контрольная работа по физкультуре для обучающихся 9-х классов.**

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

        а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

        б) процесс изменения функций и форм организма;

        в) часть общей человеческой культуры.

2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?

        а) 1976 г., Монреаль;

        б) 1980 г., Москва;

        в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

        а) на личность в целом;

        б) на сердечно-сосудистую систему;

        в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

        а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

        б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

        в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

        а) Укрепление здоровья;

        б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

        в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

        а) Венок из ветвей оливкового дерева;

        б) звание почётного гражданина;

        в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

        а) Оглядываться назад;

        б) задерживать дыхание;

        в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

         а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

         б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

          в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

          а) Неправильная организация питания;

          б) слабая мускулатура тела;

          в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

          а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

          б) в период проведения игр прекращались войны;

          в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

          а) Прыжки со скакалкой;

          б) длительный бег до 25-30 минут;

           в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

           а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

           б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

           в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

           а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

           а) Платон (философ);

           б) Пифагор (математик);

           в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

           а) Римский император Феодосий I;

           б) Пьер де Кубертен;

           в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

           а) Сообщить об этом администрации учреждения;

           б) вызвать «скорую помощь»;

           в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

           а) Николай Панин-Коломенкин;

           б) Дмитрий Саутин;

           в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

           а) 200м 1см;

           б) 50м 71см;

           в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

           а) Летящий мяч;

           б) мяч в воздухе;

           в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

            а) Джеймс Нейсмит;

            б) Майкл Джордан;

            в) Билл Рассел.

**Типовая полугодовая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 9-х классов.**

* 1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

        а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

        б) процесс изменения функций и форм организма;

        в) часть общей человеческой культуры.

2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?

        а) 1976 г., Монреаль;

        б) 1980 г., Москва;

        в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

        а) на личность в целом;

        б) на сердечно-сосудистую систему;

        в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

        а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

        б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

        в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

        а) Укрепление здоровья;

        б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

        в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

        а) Венок из ветвей оливкового дерева;

        б) звание почётного гражданина;

        в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

        а) Оглядываться назад;

        б) задерживать дыхание;

        в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

         а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

         б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

          в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

          а) Неправильная организация питания;

          б) слабая мускулатура тела;

          в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

          а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

          б) в период проведения игр прекращались войны;

          в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

          а) Прыжки со скакалкой;

          б) длительный бег до 25-30 минут;

           в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

           а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

           б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

           в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

           а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

           а) Платон (философ);

           б) Пифагор (математик);

           в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

           а) Римский император Феодосий I;

           б) Пьер де Кубертен;

           в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

           а) Сообщить об этом администрации учреждения;

           б) вызвать «скорую помощь»;

           в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

           а) Николай Панин-Коломенкин;

           б) Дмитрий Саутин;

           в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

           а) 200м 1см;

           б) 50м 71см;

           в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

           а) Летящий мяч;

           б) мяч в воздухе;

           в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

            а) Джеймс Нейсмит;

            б) Майкл Джордан;

            в) Билл Рассел.

**Типовая итоговая контрольная работа по физкультуре для обучающихся 9-х классов.**

**1.Физическая культура представляет собой…**

**а.**учебный предмет в школе;

**б.**выполнение упражнений;

**в.**часть человеческой культуры.

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

**а.**Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были           отменены из-за Второй мировой войны;

**б.**в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

**в**. в 1980 г.  XXII  Олимпийские игры проводились в  Москве;

**3.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

        б) от наследственности;

        в) от состояния окружающей среды;

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

1. **Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

**а.**после занятий следует принять холодный душ.

**б.** чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

**в.** не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

1. **В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной…**

**а.**одной стадии;

**б.**двойной длине стадиона;

**в.**200 метров;

1. **При групповом старте на короткие дистанции следует бежать**

а) в произвольном порядке

б) друг за другом

в) по своей дорожке

**8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

а.        80 – 84 уд/мин

б.        66 – 72 уд/мин

в.        86 – 90 уд/мин

**9.Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,**

**касаетесь её…**

а.        Затылком, ягодицами, пятками

б.        Лопатками, ягодицами, пятками

в.        Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**10.Термин «Олимпиада» означает…**

**а.**синоним Олимпийских игр;

**б.** собрание спортсменов в одном городе;

**в.** четырехлетний период между Олимпийскими играми;

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

а) Наклон вперед из положения сидя

б) длительный бег до 25-30 минут;

 в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  **При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13.**Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

 б) Пифагор (математик);

 в) Архимед (механик).

**15.        Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств…**

а.        В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии

б.        В 1912 г. за «Оду спорту»

в.        В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

           а) Сообщить об этом администрации учреждения;

           б) вызвать «скорую помощь»;

           в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

           а) Николай Панин-Коломенкин;

           б) Дмитрий Саутин;

           в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

           а) 200м 1см;

           б) 50м 71см;

           в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «футбол»?**

           а) ворота  мяч;

           б) газон мяч;

           в) нога  мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

            а) Уильям Дж. Морган

            б) Майкл Джордан;

            в) Вадим Хамуцких