

**1. Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **2. Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

 Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

 *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Знания о физической культуре  |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Приложение №5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Основные виды деятельности | Планируемые результаты |
| план | факт | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 | 4.09 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. История ГТО | Вводный | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. История ГТО | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | 7.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 3 | 8.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 4 | 11.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 5 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 6 | 15.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 | 18.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 8 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 9 | 22.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 10 | 25.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 11 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 12 | 29.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 13 | 2.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 14 | 5.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 15 | 6.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 16 | 9.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 17 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 18 | 13.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| Спортивные игры | Спортивные игры |
| 19 | 16.10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 21 | 20.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 22 | 23.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 23 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 24 | 27.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| II четверть | II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 | 6.11 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять упражнений на брусьях. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | 9.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств Подтягивание сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Подтягивание сдача норм ГТО  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 27 | 10.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 28 | 13.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Научиться: технике лазания по канату без помощи ног. |
| 29 | 16.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП челночный бег сдача норм ГТО. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. челночный бег сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 30 | 17.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 31 | 20.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств.Поднимание туловища сдача норм ГТО. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Лазать по канату без помощи ног. |
| 32 | 23.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 33 | 24.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.Лазать по канату без помощи ног.Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 | 27.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 | 30.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 | 1.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног. |
| 37 | 4.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 | 7.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; |
| 39 | 8.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; |
| 40 | 11.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 41 | 14.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног.Выполнять упражнений на бревне; |
| 42 | 15.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 43 | 18.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 44 | 21.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 45 | 22.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки. | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 46 | 25.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 47 | 28.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 48 | 29.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне. |
| III четверть | III четверть |
| Лыжная подготовка | Лыжная подготовка |
| 49 | 15.01 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода;Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | 18.01 |  | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |  | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 51 | 19.01 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 52 | 22.01 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 53 | 25.01 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы.Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) сдача норм ГТО  | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 54 | 26.01 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 55 | 29.01 |  | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 56 | 1.02 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 57 | 2.02 |  | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 58 | 5.02 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 59 | 8.02 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 60 | 9.02 |  | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м) | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка». | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; |
| 61 | 12.02 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 62 | 15.02 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 | 16.02 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Контроль | Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 64 | 19.02 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| Спортивные игры | Спортивные игры | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
| 65 | 22.02 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | 26.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| 67 | 1.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 68 | 2.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 69 | 5.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 70 | 9.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 71 | 12.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с д, короткой дистанции. |
| 72 | 15.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 73 | 16.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 74 | 19.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры |
| 75 | 22.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 76 | 23.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу с различных дистаций. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 77 | 2.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 | 5.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| IV четверть | IV четверть |
| Спортивные игры | Спортивные игры |
| 79 | 6.04 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 9.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 81 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 82 | 13.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 83 | 16.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 84 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии;Знать правила игры. |
| 85 | 20.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| 86 | 23.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 87 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 88 | 27.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | Легкая атлетика |
| 89 | 30.04 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 | 3.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 91 | 4.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 | 7.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 93 | 10.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 | 11.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 95 | 14.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Метание мяча сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 96 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры. |
| 97 | 18.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 98 | 21.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 99 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 100 | 25.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 | 28.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 102 | 31.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |