

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» «ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО _____

Протокол № 1
от «21» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»

Меня Ю.В. Петрушенко
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Голышмановская
СОШ №2»
31.08.19 Н.И. Казанцева
Приказ № 94 от «29» августа
2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 8

Уровень образования – основное общее

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 2 ч./неделю, всего – 68 ч/год

Рабочую программу составил;

А.В. Иванов, учитель физкультуры и ОБЖ

Год составления – май 2019 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».6класс.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

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.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета «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: 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 : беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры : 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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .

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

№ п/п	Разделы программы		Количество часов
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры	В процессе урока
		Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока
		Физическая культура человека	В процессе урока
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		В процессе урока и самостоятельных занятий
3.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика	19
		Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт	1
		Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат	1
		Финальное усилие. История легкой атлетики. Встречная эстафета	1
		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО)	1
		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий	1
		Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	2
		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(ГТО).	2

		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО)	1
		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин	1
		История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег	1
		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	1
		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО).	1
		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.	1
		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места(ГТО)	1
		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок с разбега с 7-9 шагов разбега	1
		Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО)	2
		Гимнастика	12
		Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1
		Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). Упр. на г/скамейке	1
		Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в виси. Упр. на / скамейке	1
		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину,	1

		высота 80-100см	
		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь	1
		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты	1
		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа	1
		Акробатическая комбинация	1
		Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий	1
		Лыжная подготовка	10
		ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ	1
		Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	1
		Правила самостоятельного вып. Упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.(ГТО).	1
		Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.	1
		Характеристика травм при обморожений, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи . и первой помощи при обморожений. Попеременный двухшажныйход	1
		Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей	1

		палок(ГТО).	
		Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) (ГТО).	1
		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	1
		Лыжные гонки – 2 км.(ГТО). Повторение поворотов, торможений	1
		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов	1
		Спортивные игры	19
		ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком	1
		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1
		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди	1
		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
		Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении	1
		Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте	1
		Сочетание приёмов:(ведениеостановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1
		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной	2

	рукой от плеча с места. На руках от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	
	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке	1
	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах	1
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача	1
	Прямой нападающий удар	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам	1
	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
	Подвижные игры	В ходе урока
	Кроссовая подготовка	8
	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий	1
	Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой	1
	Равномерный бег(9мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин	1
	Равномерный бег(11мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных	1
	Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту	1
	Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО). Бег по разному грунту	1
	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития	1
	Соблюдение правил безопасности, страховки и развития. Бег 1000 метров.(ГТО)	1
	ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
	план	факт			
1	03.09		Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками» <i>Физическое развитие человека.</i>	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» Теоретические сведения об игре.	Личностные знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные: роль легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 70 метров
2			Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Личностные знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные : роль легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной

					скоростью 30 метров
3			Финальное усилие. История легкой атлетики. Встречная эстафета. Подвижные игры. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, максимальной скоростью. Встречная эстафета. Подвижные игры. Знакомство с играми. Техника безопасности на занятиях по ФК и П.И. Требование к одежде и инвентарю. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради.	Личностные: знать историю легкой атлетики. Предметные: технику выполнения встречной эстафеты. Метапредметные: организация и планирование самостоятельных занятий.
4			Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО) <i>Техника движений и ее основные показатели.</i>	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спецбеговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Личностные: знать историю легкой атлетики. Предметные: технику выполнения встречной эстафеты. Метапредметные: организация и планирование самостоятельных занятий.
5			Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спецбеговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые». Подвижные игры. Основные стойки и перемещения в них.	Личностные знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные : роль легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 30 метров
6			Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше	Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/ мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 метров). Выполнять тесты на приседания и пробу с	Личностные знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные : роль легкой атлетики. Правила и

			бросит». <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями Наклон вперед из положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит»правила и тактические действия игры.	организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью;
7			Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.Подвижные игры: «Метко в цель»	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Личностные: развивают технику выполнения метания теннисного мяча Предметные: умение прыгать в длину с разбега, метать мяч Метапредметные: самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
8			Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(ГТО). <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	Прыжки в длину с места – на результат.(ГТО). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Личностные: развивают технику выполнения прыжка в длину с разбега и с места Предметные: умение прыгать в длину с разбега и с места. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
9			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО).	Личностные: развивают технику выполнения прыжка в длину с разбега и с места Предметные: умение прыгать в длину с разбега и с места. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
10			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(ГТО).Подвижные игры: «Салки на марше» <i>Коррекция осанки и телосложения.</i>	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. (ГТО). Подвижные игры «Салки на марше» размещение на площадке тактика игры.	Личностные: развивают технику выполнения прыжка в длину с разбега и с места Предметные: умение прыгать в длину с разбега и с места. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью

11			Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Подвижные игры. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег (7 мин) Наклон вперед из положения сидя- на результат.(ГТО). Подвижные игры. Основы техники игр. Правила подвижных игр. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Личностные знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные : роль легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
12			История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14 мин) Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14 мин) Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	Знать: историю отечественного спорта. Уметь: преодолевать вертикальные препятствия.
13			ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись».	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись». Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
14			Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами.. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте в низкой, средней, и высокой стойки. Ловля и передача двумя	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение

			повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	руками от груди на месте в парах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Игра «Быстро и точно»	подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
15			История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» История возникновения баскетбола.	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
16			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
17			Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Заполняют дневник самоконтроля.	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику

			мини-баскетбол.	Игра в мини- баскетбол	выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
18			ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
19			Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Личностные: знать терминологию игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. Предметные: умение играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Метапредметные: осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью
20			Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Раскрывают история возникновения и формирования физической	Знать основные события олимпийского движения, - достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх, - основные этапы развития физической культуры в России

			культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление и правила соревнований		
21			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Знать технику выполнения ведения мяча с изменением скорости. Уметь выполнять ведения мяча с изменением скорости
22			Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте квадрате. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направления Уметь выполнять ведения мяча с изменением направления
23			Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. На руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины. падение быстрым прорывом	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. На руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины. падение быстрым прорывом	Знать технику выполнения броска одной и двумя руками мяча Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
24			Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлений и</i>	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в круге. Сочетание	Знать технику выполнения броска одной и двумя руками мяча Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

			<i>развитии Олимпийских игр современности.</i>	приёмов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. . Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	
25			Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохранения правильной осанки. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д).	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь вовремя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
26			Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д). Упр на г/скамейке.	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	Знать технику выполнения подтягивания в висе Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
27			Обеспечение ТБ. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д). Строевые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подтягивание на результат (ГТО)	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подтягивание на результат (ГТО)	Знать Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь вовремя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
28			Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	Знать Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь вовремя занятий;

			Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	Первые спортивные клубы в дореволюционной России	обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
29			Строевые упражнения. Опорный прыжокноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см) Подвижные игры. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). Подвижные игры.	Знать технику выполнения ОРУ без предметов Уметь выполнять ОРУ без предметов
30			Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	Знать технику выполнения ОРУ без предметов Уметь выполнять ОРУ без предметов
31			Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	Знать технику выполнения ОРУ с предметами Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
32			Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения
33			Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты. <i>Физическая подготовка, ее связь</i>	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Подвижные игры «Два лагеря» помощь и выручка при	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять упражнения

			<i>с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	выполнении стратегического задания развитие скорости, быстроты, и ловкости. Раскрывают значение нервной системы и управления движения и в регуляции основным системами организма.	
34			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана»	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Подвижные игры: «Смена капитана» развитие командного духа правильность перемещения на площадке и жестикуляция судьи.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения
35			Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения
36			Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения
37			ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь выполнять одновременный одношажный шаг
38			Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Знать технику выполнения бесшажного хода Уметь передвигаться на лыжах
39			Правила самостоятельного вып.	Теоретические сведения. Оказание помощи	Знать технику выполнения бесшажного хода

			Упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.(ГТО).	при обморожениях и травмах. В парах с одноклассниками тренируются в оказании первой помощи при обморожениях.Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5- 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах
40			Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Знать технику торможение и поворот «плугом» Уметь выполнять торможение и поворот «плугом»
41			Причины возникновение травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм при обморожений, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи . и первой помощи при обморожений. Попеременный двухшажныйход .	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Знать технику выполнения бесшажного хода Уметь передвигаться на лыжах при спуске с горы
42			Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок(ГТО).	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Знать технику подъёма скользящим шагом Уметь выполнять подъем скользящим шагом
43			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности . Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) (ГТО).	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Знать технику прохождения дистанции 2 -2,5км Уметь проходить дистанцию 2 -2,5км
44			Повороты переступанием. История лыжного спорта. Торможение и поворот упором	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Знать ОРУ,правила игры «Лаптта» Уметь выполнять ОРУ,игратьпо правилам в «Лапту

			Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. .	Встречная эстафета без палок (до100м)	
45			Лыжные гонки – 2 км.(ГТО). Повторение поворотов, торможений.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Знать технику лыжных гонок Уметь проходить лыжные гонки
46			Техника одновременно двушажный ход , одновременнобесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.на дистанции до 3,5 км.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Знать технику лыжных гонок Уметь проходить лыжные гонки
47			Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекач на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Знать Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий Уметь выполнять стойки и перемещения
48			Приём и передача сверху двумя руками на месте парах. <i>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Подвижные игр	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь . Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И.	Знать технику передачи мяча Уметь выполнять передачу мяча
49			Приём и передача мяча двумя руками и двумя руками снизу; сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»П/и с элементами волейбола. Правила подвижных игр. Тактические действия.	Знать технику приёма мяча снизу двумя руками Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками

50			Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в	Знать технику нижней прямой подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу
51			Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. <i>Оценка эффективности занятий.</i>	Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Знать технику прямого нападающего удара Уметь выполнять прямой нападающий удар
52			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Знать технику игры по упрощённым правилам волейбола Уметь играть по упрощённым правилам волейбола
53			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций игроков (6:0). Игровые упражнения с мячом	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактсвободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейболика	Знать технику игры по упрощённым правилам волейбола Уметь играть по упрощённым правилам волейбола
54			Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры	Равномерный бег(7мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Правила и перемещение игроков. Подвижные игры с предметами.	Знать технику выполнения бега в равномерном темпе Уметь бегать в равномерном темпе
55			Равномерный бег(8мин).	Равномерный бег(8мин). . Специальные	Знать технику выполнения бега в равномерном

			Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . П/И «Перестрелка»	темпе Уметь бегать в равномерном темпе
56			Равномерный бег(9мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные игры:«Посадка картофеля»/	Равномерный бег(9мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные игры:«Посадка картофеля»/	Знать технику выполнения бега в равномерном темпе Уметь бегать в равномерном темпе
57			Равномерный бег(11мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Равномерный бег(11мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Знать технику выполнения бега в равномерном темпе Уметь бегать в равномерном темпе
58			Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	знать/понимать: Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости
59			Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО). Бег по разному грунту.)	Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО). Бег по разному грунту.)	знать/понимать: Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости
60			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития.Бег 1000 метров. (ГТО).П/и «Салки на марше»	Теоретические аспекты. Впарах тренируются в наложений повязок и жгутов, переноске Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга пострадавших.Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь: • Выполнять специальные беговые упражнения; Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции

			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат(ГТО). П/и «Салки на марше»	
61		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат(ГТО).	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО).	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять специальные беговые упражнения; Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции
62		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО). Подвижные игры.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30– 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. (ГТО).	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять специальные беговые упражнения; Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции
63		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять специальные беговые упражнения; Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции
64		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места(ГТО).	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с места -на результат (ГТО).	<p style="text-align: center;">Знать технику прыжка в высоту Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в высоту с разбега</p>
65		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок с разбега с 7-9 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с разбега	<p style="text-align: center;">Знать технику прыжка в длину Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега</p>
66		Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на	<p style="text-align: center;">Знать технику прыжка в длину Уметь пробегать с максимальной скоростью,</p>

				<p>результат. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Судейство и жестикуляция во время игр.</p>	<p>прыгать в длину с разбега</p>
67			<p>Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок с разбега.</p>	<p>Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега – на результат (ГТО). Подвижные игры. Поведение игроков во время игр и объяснения задания. Помощь и взаимопомощь во время игр</p>	<p>Знать технику метания теннисного мяча в цель Уметь метать теннисный мяч в цель</p>
68			<p>Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).</p>	<p>Метание мяча на дальность- на результат, на заданноерасстояние(ГТО).</p>	<p>Знать технику метания теннисного мяча в цель Уметь метать теннисный мяч в цель</p>