

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

- Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Физическая культура. 5-7 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений /М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физ.культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

МОУ СШ № 117

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-х классов

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения													
						Личностные	Мета-предметные	Предметные			план	Факт												
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег с ускорением (<i>70-80 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.. Инструктаж по ТБ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добрый, доброжелательный и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта,	Текущий	Комплекс 1														
2				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег с ускорением (<i>70-80 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье								Текущий	Комплекс 1										
3				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>)												Текущий	Комплекс 1						
4				Совершенствования	Высокий старт (<i>до 30-40 м</i>), челночный бег с ускорением (<i>3x10 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки																Текущий	Комплекс 1		
5				Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»																			

6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	«З» - 9,7с.						
7			Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1					
8			Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1					
9			Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			М: 5-420см 4-400см 3-380см Д: 5-380см 4-360см 3-340см	Комплекс 1					

10		Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»				Текущий	Комплекс 1		
11				Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1500(д)-2000(м) м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»				м.: 8,30, 9,00, 9,30 мин д: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1		
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демон-	Текущий	Комплекс 1		
13				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
14				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
15				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
16				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
17				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие				Текущий	Комплекс 1		

					тие выносливости			<i>стрировать уровень физической подготовленности</i>				
18				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
19				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
20				Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км – дев, 3 км - мал). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости				М: 16,00 мин Д: 10,30 мин	Комплекс 1		
21	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать	Текущий	Комплекс 2		
22				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				Текущий	Комплекс 2		
23				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).				Текущий	Комплекс 2		

					Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	бы их исправления оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	здоровье обеспечивающую жизнедеятельность, знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; демонстрировать уровень физической подготовленности				
24			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Текущий				Комплекс 2			
25			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Текущий				Комплекс 2			
26			Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Оценка техн. выполнения				Комплекс 2			
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2			
28			Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну				Текущий	Ком-			

				ный	по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					плек с 2		
29				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
30				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
31				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
32				Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей				Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
33	Акробатика	6	Комбини-		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувы-				Текущий	Ком-		

				рованный	рок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					плек с 2		
34				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплек с 2		
35				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувыр-ки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплек с 2		
36				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплек с 2		
37				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплек с 2		
38				Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Оценка техн. выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплек с 2		
39	Спортивные игры	Волейбол	18	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Активно включаться в общение и	Находить ошибки при выполне	Знать правилам ТБ на занятиях	Текущий	Комплек с 3		

50			Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол					плекс 3				
51			Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3				
52		Комплексный					Оценка техники приема мяча снизу двумя руками						
53		Комплексный											
54		Комплексный					Оценка техники нижней прямой подачи						
55			Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Комплекс 3					
56		Комплексный											
57	Баскетбол	27	комбинированный		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорств	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь-		Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать	Текущий	Комплекс 3		
58		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола					Текущий		Комплекс 3			
59		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.					Текущий				Комплекс	

					Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	о в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	звать их в игровой и соревновательной деятельности.	здоровье берегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) демонстрировать уровень физической подготовленности		3		
60			Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
61			Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий				Текущий	Комплекс 3		
62			Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований				Текущий	Комплекс 3		
63			Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.				Текущий	Комплекс 3		
64			Комплексный									

				ный	Развитие координационных качеств				Оценка техники ведения мяча на месте			
65				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
66				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
67				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств				Текущий	Комплекс 3		
68				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
69				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
70				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
71				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от-				Текущий	Комплекс		

72			Комплексный	скока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники броска снизу в движении	3		
73			Комплексный				Текущий				
74			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Текущий	Комплекс 3			
75			Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Текущий	Комплекс 3			
76			Совершенствования								
77			Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3			
78			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств			Текущий	Комплекс 3			
79			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырыва-			Текущий	Ком-			

80				ный	ние и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	плекс 3		
81				Комплексный								
82				Комплексный								
83				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
84	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и спо-	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двига-	Текущий	Комплекс 4		
85				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	результаты собственного труда, находить возможности и спо-	исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двига-	Текущий	Комплекс 4		
86				Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
87				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		

88				Комбини- рованный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Разви- тие выносливости		собы их улучшения	го действия разны- ми учениками , выделять отличитель- ные призна- ки и элемент ы; демон- стрировать уровень фи- зической подготов- ленности	Текущий	Ком- плекс 4		
89				Комбини- рованный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Разви- тие выносливости				Текущий	Ком- плекс 4		
90				Комбини- рованный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег по раз- ному грунту. Подвижная игра «Наступле- ние». Развитие выносливости				Текущий	Ком- плекс 4		
91				Комбини- рованный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег по раз- ному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости				Текущий	Ком- плекс 4		
92				Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости				М: 16,00 мин Д: 10,30 мин	Ком- плекс 4		
93	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2	Комбини- рованный	Бег в равномерном темпе {1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разви- тие выносливости	Актив- но включаться в общение и взаимодей- ствие со	Нахо- дить ошибки при выполне- нии учеб- ных заданий,	Береж- но обращатьс я с инвента- рём и обору- дованием,	Текущий	Ком- плекс 4		
94				Совершен-								

				ствования		сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	отбирать способности их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия	соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добродушно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,				
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ					Текущий	Комплекс 4		
96			Совершенствования	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета					Текущий	Комплекс 4		
97			Совершенствования	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма					Текущий	Комплекс 4		
98			Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки					Текущий	Комплекс 4		
99			Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу					Бег 60 м.: «5»- 8,6 с.; «4»- 8,9 с.; «3»- 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3с.; «3» - 9,7с.	Комплекс 4		

100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки и в движениях и передвижениях человека;	физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Текущий	Комплекс 4						
101			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 4						
102			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий Оценка метания мяча: М: 5-40м 4-35м 3-31м Д: 5-35м 4-30м 3-28м	Комплекс 4						