

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Красносельская средняя школа имени И.А.Далькина»  
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 1 от  
« 30 » августа 2021 г.



**Рабочая программа**  
*по*  
**физической культуре**  
**для 7 «а» класса**

на 2021 -2022 учебный год

Учитель : Сулейманов К.К.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

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

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### **Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **При составлении данной рабочей программы**

#### **были учтены требования официальных нормативных документов:**

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

#### **Содержание программного материала состоит из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом** образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни. При обучении применяются разнообразные формы и методы: методы организации и самоорганизации учебно – познавательной деятельности; методы стимулирования и мотивации учения; методы контроля и самоконтроля эффективности обучения; словесные; объяснительно-иллюстративный метод; наглядные; практические методы; соревновательный; метод проблемного обучения

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

#### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Тема 2. Легкая атлетика (21 час)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Кроссовая подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 27 часа)**

Терминология избранной 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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 18 часов)**

Терминология избранной игры. 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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «**Физическая культура 5-6-7 классы**», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г

### **8. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

#### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
2. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости и координации);  
 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
 выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов ( уроков)
	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры (волейбол)	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	21
5.	Кроссовая подготовка	18
	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
1.	Баскетбол	27
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**Календарно – тематическое планирование**

№ урока	Класс	Предмет	Вариант									
	7	Физическая культура	Физическая культура 5 – 6 – 7 классы									
№ урока	Дата		Наименование раздела	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания/Элементы дополнительного содержания	Корректив овка	Дом. задание и подробности урока	Предметные результаты	Метапредметные: познавательные, коммуникативные, регулятивные	Личностные результаты	Вид контроля
	П л а н	Ф а к т										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1			Легкая атлетика (15 ч)	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	К.обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга. Р: адекватно	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;.	Текущий





									сверстника, сохранять заданную цель. <b>П.</b> проходить тестирование прыжка в длину с места,		
6				Прыжок в длину с разбега	1	Обучение подбора разбега и отталкивания. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Комплекс 1	Уметь: прыгать в длину с разбега;	<b>К.</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П.</b> проходить тестирование прыжка в длину с места	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	Текущий
7				Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат.	Комплекс 1	Уметь: прыгать в длину с разбега;	<b>К.</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>П.</b> прыгать в длину с разбега,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	М. «5»-177 «4»-152 «3»- 137: Д. «5»-170 «4»-147 «3»-134.
8				Прыжок в длину с	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные	Комплекс 1	Уметь: прыгать в длину с	<b>К.</b> представлять	проявлять устойчив	М. «5»-380 «4»-350

				разбега		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			разбега;	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>П.</b> прыгать в длину с разбега,.	ый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	«3»- 290: Д. «5»- 350 «4»- 300 «3»- 220
<b>9</b>				Метание малого мяча на дальность (4 часа)	1	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	<b>К.</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Р.</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П.</b> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	Текущий контроль
<b>10</b>				Метание малого мяча на дальность	1	Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	<b>К.</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой	Текущий контроль

										условиями коммуникации <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>П:</b> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	атлетики;	
<b>11</b>				Метание малого мяча на дальность	1	Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> метать мяч на дальность с разбега.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий контроль
<b>12</b>				Метание малого мяча на дальность	1	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность.	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой	М.: «5» - 39 «4» - 31 «3» - 23 Д.: «5» - 26 «4» - 19 «3» - 16

										учителя. <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П.</b> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	атлетики;	
<b>13</b>				Бег на средние дистанции (3 ч)	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Челночный бег 3*10 м.		Комплекс1	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	<b>К.</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>П.</b> бежать в равномерном темпе	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	Текущий
<b>14</b>				Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Челночный бег 3*10 м.		Комплекс1	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	<b>К.</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению	Текущий

									задачами и условиями коммуникации <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>П.</b> бежать в равномерном темпе	лёгкой атлетики;	
<b>15</b>				Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Челночный бег 3*10 м. на результат.		Комплекс1	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м <b>К.с</b> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>П.</b> бежать в равномерном темпе	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;	М. «5»-8,3 «4»-8,8 «3»- 9,3: Д. «5»- 8,7 «4»- 9,2 «3»- 9,7
<b>16</b>			Кроссовая подготовка (6 ч)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за одну минуту. Спортивная игра «Лапта»		Комплекс1	<i>Уметь:</i> бегать (до 15 мин) в равномерном темпе и прыгать через скакалку. <b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	проявлять устойчивый познавательный интерес к	Текущий

										е необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	изучению предмета	
17			Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за одну минуту.		Комплекс 1	Уметь: бегать (до 15 мин) в равномерном темпе прыгать через скакалку	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничеств е необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных	проявлять устойчив ый познавате льный интерес к изучению предмета	Текущий	

18				Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за одну минуту на результат.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> бегать (до 15 мин) в равномерном темпе прыгать через скакалку	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	М. «5»- 100 «4»-95 «3»- 85: Д. «5»- 100 «4»- 70 «3»- 45
19				Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Поднимание туловища за одну минуту.		Комплекс 1	<i>Уметь:</i> бегать (до 15 мин) в равномерном темпе и поднимать туловища.	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> -	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий

										выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.		
<b>20</b>				Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Поднимание туловища за одну минуту.		Комплекс 1	Уметь: бегать (до 15 мин) в равномерном темпе и поднимать туловища.	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений П. - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
<b>21</b>				Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Поднимание туловища за одну минуту на результат.		Комплекс 1	Уметь: бегать (до 15 мин) в равномерном темпе и поднимать туловища.	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	М. «5»-45 «4»-40 «3»- 35: Д. «5»- 35 «4»- 30 «3»- 25



						уступом. Подтягивание в висе, вис согнув ноги. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			висе	сотрудниче е необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	интерес к изучению предмета	
24			Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Строевой шаг. Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3 шеренги и уступом. Повороты на месте. Подтягивание в висе, вис согнув ноги. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, развитие силовых способностей.		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий	
25			Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Строевой шаг. Перестроение из 1		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и	проявлять устойчивый познавательный	Текущий	

						шеренги в 2 и 3 шеренги и уступом. Повороты на месте. Подтягивание в висе. Вис согнув ноги. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, развитие силовых способностей.			упражнения в висе	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	льный интерес к изучению предмета	
26				Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Строевой шаг. Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3 шеренги и уступом. Повороты на месте. Подтягивание в висе. Учет вис согнув ноги. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, развитие силовых способностей.		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Оценка техники выполнения вис согнув ноги.
27				Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный	проявлять устойчивый	Оценка техники

						Строевой шаг. Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3 шеренги и уступом. Повороты на месте. Подтягивание в висе. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, развитие силовых способностей.			приемы; упражнения в висе	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	познавательный интерес к изучению предмета	выполнения висов. Подтягивания. М: 8-5-4 р.; д.: 19-15-11 р.
28				Опорный прыжок и лазание (6 ч)	1	Круговая разминка. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок и лазание по канату	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
29				Опорный прыжок и	1	Круговая разминка. Опорный прыжок способом		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять	<b>К.</b> уметь осуществлять	проявлять устойчивый	Текущий

				лазание		«согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.			опорный прыжок и лазание по канату.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	ый познавательный интерес к изучению предмета	
<b>30</b>				Опорный прыжок и лазание	<b>1</b>	Круговая разминка. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок и лазание по канату	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
<b>31</b>				Опорный прыжок и лазание	<b>1</b>	Круговая разминка.		Комплекс 2	<i>Уметь:</i>	<b>К.</b> уметь	проявлять	Текущий

			прыжок и лазание		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.			выполнять опорный прыжок и лазание по канату	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	
<b>32</b>			Опорный прыжок и лазание	<b>1</b>	Круговая разминка. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Учет лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Оценка техники выполнения лазания по канату

33			Опорный прыжок и лазание	1	Выполнение опорного прыжка. Круговая разминка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Оценка техники выполнения опорного прыжка
34			Акробатика Лазание (6 ч)	1	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий

35			Акробатика Лазание	1	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	прыжков. <b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
36			Акробатика Лазание	1	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий

									перелезания, прыжков.		
37			Акробатика Лазание	1	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). акробатические упражнения в комбинации. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
38			Акробатика Лазание	1	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). акробатические упражнения в комбинации. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий

									лазания, перелезания, прыжков.		
<b>39</b>			Акробатика Лазание	<b>1</b>	Круговая разминка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). акробатические упражнения в комбинации. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 2	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение различных передвижений, лазания, перелезания, прыжков.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
<b>40</b>		Спортивные игры (42 ч)	Волейбол (17 ч)	<b>1</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
<b>41</b>			Волейбол	<b>1</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
<b>42</b>			Волейбол	<b>1</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	<b>К.</b> уметь осуществлять	проявлять устойчив	Текущий

					сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках			упрощенным правилам	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	ый познавательный интерес к изучению спортивных игр	
43			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
44			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

45			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
46			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

									правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
47			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									упрощенным правилам;		
48			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку
49			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
<b>50</b>			Волейбол	<b>1</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
51			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
52			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача—удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивн	Текущий

									<p>взаимопомощь  <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;</p>	<p>ых игр</p>	
53			Волейбол	1	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача—удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>		Комплекс 3	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p><b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь  <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  <b>П.</b> обучение</p>	<p>проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр</p>	Текущий

									техническим действием в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
54			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача—удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение техническим действием в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
55			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача—удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	проявлять устойчивый познавательный интерес к	Текущий

									е необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельн о оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение техничко- тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;	изучению спортивн ых игр	
56			Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача—удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам;		
57			Баскетбол (25 ч)	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Техника безопасности.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
58			Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное	проявлять устойчивый познавательный	Текущий

					пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Техника безопасности.				сотрудничеств о с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	интерес к изучению спортивных игр	
59			Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Техника безопасности.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									П. обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
60			Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.		Комплекс 3	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	К. уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками Р. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение П. обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
61			Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на		Комплекс 3	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	К. уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками Р. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение П. обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к	Оценка техники ведения мяча в движении с разной

					<p>месте с пассивным сопротивлением защитника.  Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.  Развитие координационных способностей</p>				<p>о с учителем и сверстниками  <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам</p>	<p>изучению спортивных игр</p>	<p>высотой отскока и изменением направления</p>
62			Баскетбол	1	<p>Передвижения игрока.  Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.  Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.  Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>		Комплекс 3	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p><b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками  <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  <b>П.</b> обучение</p>	<p>проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр</p>	Текущий

									техническим действием в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
63			Баскетбол	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
64			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению	Текущий

					от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей				сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	спортивных игр	
65			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
66			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
67			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

					сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей				Р. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение П. обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	ых игр	
68			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	К. уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками Р. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение П. обучение технико-тактическим	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
69			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
70			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
71			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением

									спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
72			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
73			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
74			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места

									спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
75			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
76			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

					способностей				адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
77			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
78			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
79			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Оценка техники штрафного броска

					способностей				адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
80			Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий

									спортивных играх; игра по упрощенным правилам		
<b>81</b>			Баскетбол	<b>1</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<b>К.</b> уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками <b>Р.</b> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение <b>П.</b> обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх; игра по упрощенным правилам	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	Текущий
<b>82</b>		Кроссовая подготовка (7 ч)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	<b>1</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висах. Развитие выносливости. Понятие о темпе		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин). подтягиваться в висах	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий

					упражнения. Инструктаж по ТБ.				<b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.		
<b>83</b>			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	<b>1</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учет подтягивание в висах. Развитие выносливости.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин). подтягиваться в висах.	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-5-4 Д.: 19-15-11
<b>84</b>			Бег по пересеченной	<b>1</b>	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят-		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	<b>К.</b> уметь осуществлять	проявлять устойчив	Текущий

			местности, преодоление препятствий		ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Поднимание туловища за 1 мин. Понятие о ритме упражнения			темпе (20 мин). Поднимать туловище.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	ый познавательный интерес к изучению предмета	
85			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Поднимание туловища за 1 мин. на результат.		Комплекс 4	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Поднимать туловище.	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Поднимание туловища: М: 45-40-35 Д.: 35-30-25

									выносливости организма, участие в подвижных играх.		
86			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Комплекс 4	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Прыгать через скакалку.	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений П. - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текущий
87			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. на результат. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения		Комплекс 4	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Прыгать через скакалку.	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р принимать и сохранять учебную	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	М: «5»-100; «4»-95; «3»-85; Д.: «5»-100; «4»-70; «3»-45;.

									задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.		
<b>88</b>			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	<b>1</b>	Бег (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости. Правила соревнований		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета	Текучий
<b>89</b>		Легкая атлетика (14 ч)	Бег на средние дистанции (2ч)	<b>1</b>	Бег в равномерном темпе на 1000 м СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Подвижная игра «Салки».		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> бегать дистанцию 1000м.	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в	проявлять устойчивый познавательный	Текучий

					Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.				сотрудниче е необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в подвижных играх.	интерес к изучению предмета	
90			Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе на 1000 м СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) на результат. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.		Комплекс 4	Уметь: бегать дистанцию 1000м.	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудниче е необходимую взаимопомощь <b>Р</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости организма, участие в	проявлять устойчив ый познавате льный интерес к изучению предмета	М: «5»-8,3; «4»-8,8; «3»-9,3; Д.: «5»-8,7; «4»-9,2; «3»-9,7;.

									подвижных играх.		
91			Спринтерский бег. (4 ч)	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		Комплекс 4	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р. принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений П. выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий
92			Спринтерский бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Комплекс 4	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р. принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений П. выполнение	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий

								упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,			
93			Спринтерский бег	1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Контроль в беге на 30 м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Комплекс 4	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р. принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений П. выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	М.: «5»-5,2; «4»-5,7; «3»-5,8; Д.: «5»-5,5; «4»-6,0; «3»-6,8;
94			Спринтерский бег	1	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		Комплекс 4	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	К. уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Р. принимать и сохранять	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	М.: «5»-9,4 «4» - 10,2 «3» - 11,0 д. «5»-9,8 «4»- 10,4 «3»-11,2

									учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,		
<b>95</b>			Прыжок в длину с разбега. (4 ч)	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий
<b>96</b>			Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	проявлять устойчивый познавательный интерес к	Текущий

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований				е необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	изучению лёгкой атлетики	
97			Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	М.: «5»-177; «4» - 152; «3» - 137; д.: «5»-170; «4»- 147; «3»-134.
98			Прыжок	1	Прыжок в длину с разбега на		Комплекс 4	<i>Уметь:</i>	<b>К.</b> уметь	проявлять	М.:

			в длину с разбега.		результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			прыгать в длину с разбега	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	«5»-380; «4» - 350; «3» - 290; д.: «5»-350; «4»- 300; «3»-220.
99			Метание малого мяча на дальность (4ч)	1	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий

									ловкости, силы, выносливости, координации,		
<b>100</b>			Метание малого мяча на дальность	<b>1</b>	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий
<b>101</b>			Метание малого мяча на дальность	<b>1</b>	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	Текущий

										выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,		
<b>102</b>				Метание малого мяча на дальность	<b>1</b>	Метание малого мяча на результат. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 4	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	<b>К.</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь <b>Р.</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений <b>П.</b> выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации,	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики	М.: «5»-39; «4» - 31; «3» - 23; д.: «5»-26; «4»- 19; «3»-16.


