Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Краснозерского района Новосибирской области Петропавловская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА Педагогическим советом МКОУ Петропавловской ООШ:

Протокол от <u>30.08, 2016</u> № <u>81</u>

УТВЕРЖДАЮ: Приказ от *50 св. 2016* № 18/3

Даректор школы: Н.Н. Верба

Рабочая программа по предмету «Физическая культура для

5-9 классов»

Срок реализации: 2016 – 2020 г

Программу составил: учитель физической культуры – Токарева Е. И.

1 — Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

- 1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф3.
- 2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» : постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- 3. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067, г. Москва.
- 4. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897. (с внесёнными изменениями приказом Минобрнауки России 29.12.2014 г. № 1664; 31.12.2015 г. № 1787).
- 5. **С учётом примерной Основной образовательной программы основного общего образования** (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, реестровый № 5)

информационно-методических материалов:

- 6. авторская программа. М. :Баласс, 2012; интернет ресурсы; КИМы(дневник) приказ по ГТО.(все кимы должны быть Федерального перечня Астрель)
- 7. Учебно-методический комплект: учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5- 6- 7классы» под редакцией М. Я. Виленского. М. «Просвещение» 2016 г; учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8 9 классы» автор: В.И. Лях. М. «Просвещение» 2015 г;

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Личностные результаты

Будут	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Jiviace	o Macc	7 Macc	o Macc	3 Midde
сформиро	Уважение к	Уважение к	Уважение к	Российская	Российская гражданская
ваны	Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.	Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России чувство ответственности.	Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России чувство ответственности.	гражданская идентичность патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной,	идентичность патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России,
	Знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества	сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России	осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества	осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.	осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального

уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям,	уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям,	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам,	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам,	российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки профессий	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора,	сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,	сознание нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России,	Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к

				религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве
Уважительное отношение к труду.	наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества,	наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества.	Ответственное отношение к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.	Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	Понятие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.	Понятие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.	Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
уважительное и	уважительное и	уважительное и	Осознанное,	

доброжелательное отношение к другому человеку.	доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
Понятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.	Понятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
Понятие ценности здорового и безопасного образа жизни.	Понятие ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.	Понятие ценности здорового и безопасного образа жизни; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.	Понятие ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

	5 класс	6класс	7класс	8 класс	9
Обучаю щийся сможет	определять задачу.	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
	отбирать и использовать речевые средства.	отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми.	отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с	отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой	отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
	представлять в устной или письменной форме план.	редставлять в устной или письменной форме план.	другими людьми. представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;	группе. представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
	соблюдать нормы публичной речи,	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

	и дискуссии.	дискуссии.	коммуникативной	
высказывать и обосновывать мнение.	высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера.	обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;	задачей; обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;	высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
	принимать решение в ходе диалога.	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.	ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
создавать письменные тексты.	создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты.	создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты.	создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты.	создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
использовать средства своего выступления;	использовать вербальные средства своего выступления;	использовать вербальные средства своего выступления;	использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;	использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
использовать наглядные				

материалы,				
	использовать наглядные материалы,	использовать наглядные материалы под руководством учителя;	использовать невербальные наглядные материалы, подготовленные/отобран ные под руководством учителя;	использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
определять задачу	делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации.	делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации.	делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
коммуникации использовать речевые средства с другими людьми.	определять задачу коммуникации. использовать речевые средства с другими людьми.	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; использовать речевые средства с другими людьми, в паре, малой группе.	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; соблюдать нормы публичной речи	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и
пуоличной речи	соблюдать нормы публичной речи	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;	соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;	дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
Высказывать мнение.	высказывать и обосновывать мнение.	высказывать и обосновывать мнение и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;	высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;	высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и
принимать решение в ходе диалога.	принимать решение в	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;	согласовывать его с собеседником; создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с

создавать пи	исьменные	ходе диалога.			использованием
тексты.					необходимых речевых
			создавать		средств;
			письменные тексты		
			с использованием		
			необходимых	создавать письменные	
		создавать письменные	речевых средств;	«клишированные» и	
		тексты с	ре тевых средств,	оригинальные тексты с использованием	использовать вербальные
		использованием		необходимых речевых	средства (средства логической связи) для
		необходимых речевых		средств;	выделения смысловых
Использоват	гь средства	средств;		openess,	блоков своего
для своего в	выступления.		Использовать		выступления;
			средства для		,
			выделения		
			смысловых блоков	использовать	
		использовать	своего выступления;	вербальные средства (средства логической	
		вербальные средства		связи) для выделения	
		для своего		смысловых блоков	
		выступления.		своего выступления.	мана ну зарату
напон ворот	T HOPHGHILLO	, and the second		, and the second se	использовать невербальные средства
	ъ наглядные		использовать		невербальные средства или наглядные
материалы,			невербальные		материалы,
			средства или		подготовленные/отобранн
			наглядные		ые под руководством
			материалы,	использовать	учителя;
		использовать		невербальные средства	
		наглядные материалы,		или наглядные	
VMETL TETAT	ь оценочный	,		материалы, подготовленные/отобран	.,
	в оцено-шый			ные под руководством	делать оценочный вывод
вывод.			делать оценочный	учителя;	о достижении цели
			вывод о достижении		коммуникации непосредственно после
			цели коммуникации		непосредственно после завершения
			и обосновывать его.	делать оценочный вывод	коммуникативного
				о достижении цели	контакта и обосновывать
		делать оценочный		коммуникации и	его.
		вывод о достижении		обосновывать его.	
		цели коммуникации.			целенаправленно искать и
искать и исп	пользовать				использовать
					информационные

٦	информационные		целенаправленно		ресурсы, необходимые
	ресурсы,		искать и		для решения учебных и
			использовать	WANTANA WANTAN WANTAN	практических задач с
		целенаправленно	информационные	целенаправленно искать и использовать	помощью средств ИКТ;
		искать и использовать	ресурсы,	информационные	
		информационные		ресурсы, необходимые	
		ресурсы,		для решения учебных и	_
				практических задач.	выбирать, строить и использовать адекватную
					информационную модель
	строить и использовать				для передачи своих
	адекватную		выбирать, строить и		мыслей средствами
	информационную модель		использовать		естественных и
	для передачи своих мыслей.	выбирать, строить и	адекватную	выбирать, строить и	формальных языков в соответствии с условиями
	мыслеи.	использовать	информационную	использовать	коммуникации;
		адекватную	модель для передачи	адекватную	
		информационную	своих мыслей	информационную	выделять
		модель для передачи	выделять	модель для передачи своих мыслей	информационный аспект задачи, оперировать
	выделять задачи,	своих мыслей.	информационный	средствами	данными, использовать
			аспект задачи,	естественных и языков.	модель решения задачи;
				выделять	
		выделять		информационный аспект	
		информационный		задачи, оперировать данными, использовать	
		аспект задачи,		модель решения задачи;	
					использовать
					компьютерные технологии (включая
			использовать		выбор адекватных задаче
			компьютерные		инструментальных
	использовать		технологии		программно-аппаратных
	компьютерные			использовать	средств и сервисов) для решения
	технологии			использовать компьютерные	информационных и
		использовать		технологии (включая	коммуникационных
		компьютерные		выбор адекватных	учебных задач, в том
		технологии		задаче	числе: вычисление,
				инструментальных	написание писем,

			программно-аппаратных	сочинений, докладов,
			средств и сервисов) для	рефератов, создание
			решения	презентаций и др.;
			информационных и	
			коммуникационных	
			учебных задач,	создавать
				информационные ресурсы
				разного типа и для разных
				аудиторий, соблюдать
		создавать		информационную гигиену
		информационные		и правила
		ресурсы разного	создавать	информационной
		типа и для разных	информационные	безопасности.
создавать	создавать	аудиторий,	ресурсы разного типа и	
информационные	информационные	ијдшории,	для разных аудиторий,	
ресурсы	ресурсы		соблюдать	
pecypess	peoppe		информационную	
			гигиену и правила	
			информационной	
			безопасности	

Познавательные УУД

5 класс	6класс	7класс	8 класс	9

Обучающийся	подбирать слова,	подбирать слова,	подбирать слова,	подбирать слова,	подбирать слова,
сможет	соподчиненные ключевому слову,	соподчиненные ключевому слову,	соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства	соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;	соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
	выстраивать логическую цепочку,	выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова	выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова.	выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.	выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
	выделять общий признак двух или нескольких предметов.	выделять общий признак двух или нескольких предметов.	выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;	выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;	выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам. выделять явление из общего ряда других явлений;	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам. выделять явление из общего ряда других явлений;	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, выделять явление из общего ряда других явлений;	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;

обст кото пред возн	еделять тоятельства, орые дшествовали никновению связи кду явлениями.	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями.	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления.	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления,	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
от о зако	оить рассуждение общих ономерностей к гным явлениям.	строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям.	от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;	строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;	строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
на о	оить рассуждение основе сравнения дметов и явлений.	строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений	строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений.	строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом	строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
	агать полученную оормацию,	излагать полученную информацию,	излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;	общие признаки; излагать полученную информацию,	излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, вербализовать эмоциональное впечатление,	самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, вербализовать эмоциональное впечатление,	самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности. вербализовать эмоциональное впечатление,	интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;	самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять,	приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или	объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности.	объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской	объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением

	обобщая; объяснять с заданной точки зрения.		деятельности.	формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
выявлять и называть причины события, явления,	выявлять и называть причины события, явления,	выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно.	выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинноследственный анализ.	выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинноследственный анализ;
делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения	делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения	критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно	делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.	делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Регулятивные УУД

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9

Обучающийся	анализировать	анализировать	анализировать	анализировать	анализировать
сможет	существующие и планировать будущие образовательные результаты;	существующие и планировать будущие образовательные результаты;	существующие и планировать будущие образовательные результаты;	существующие и планировать будущие образовательные результаты;	существующие и планировать будущие образовательные результаты;
	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
	выдвигать версии решения проблемы,	выдвигать версии решения проблемы,	выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;	выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;	выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать		формулировать		
учебные задачи как		учебные задачи как		
шаги достижении.	формулировать	шаги достижения	формулировать	
. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	учебные задачи как	поставленной цели	учебные задачи как	
	шаги достижения.	деятельности;	шаги достижения	
			поставленной цели	
			деятельности;	формулировать учебные
обосновывать целевые		o 6 o ove o pri vno mr		задачи как шаги
		обосновывать	_	достижения поставленной цели деятельности;
ориентиры и	обосновывать	целевые ориентиры и	обосновывать целевые	цели деятельности,
приоритеты ссылками	целевые ориентиры и	приоритеты	ориентиры и	
на ценности,	приоритеты	ссылками на	приоритеты ссылками	
	ссылками на	ценности, указывая и	на ценности, указывая	обосновывать целевые
	ценности,	обосновывая	и обосновывая	ориентиры и приоритеты
	ценности,	логическую	логическую	ссылками на ценности,
		последовательность	последовательность	указывая и обосновывая
		шагов.	шагов.	логическую
				последовательность
				шагов определять необходимые действие(я)
				в соответствии с учебной
				и познавательной задачей
				и составлять алгоритм их
				выполнения.
				обосновывать и
обосновывать и		обосновывать и	обосновывать и	осуществлять выбор
осуществлять выбор	обосновывать и	осуществлять выбор	осуществлять выбор	наиболее эффективных
наиболее	осуществлять выбор	наиболее	наиболее эффективных	способов решения
эффективных	наиболее	эффективных	способов решения	учебных и познавательных задач;
способов решения учебных и	эффективных	способов решения	учебных и	познавательных задач,
учебных и познавательных задач;	способов решения	учебных и	познавательных задач;	
познавательных задач,	учебных и	познавательных		
	познавательных задач;	задач;		
	зиди 1,			

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее.	выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее.	выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия.	выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);	выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения.	выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения.	выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;	выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;	выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы.	составлять план решения проблемы	составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);	составлять план проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);	составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;	определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;	определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;	определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;	определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям	описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям	описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям	описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса	описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

Предметные результаты (по каждому разделу программы)

уровни	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
			ризическая культура как обловременное развитие физич		
Научится (Б)	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленность ю, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

				характеризовать	характеризовать
Получит возможност ь научиться (П)	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении
		современного олимпийского движения,	современного олимпийского движения,	современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
	0		1 0 7		

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Научится					раскрывать
(E)	раскрывать базовые	раскрывать базовые	раскрывать базовые	раскрывать	базовые понятия
	понятия и термины	понятия и термины	понятия и термины	базовые понятия и	оазовые понятия
	физической культуры,	физической культуры,	физической	термины	и термины
			культуры, применять	физической	1
			их в процессе	культуры,	физической
			совместных занятий	применять их в	культуры,
			физическими	процессе	
			упражнениями со	совместных	применять их в
			своими сверстниками	занятий	

						физическими упражнениями со	процессе
						СВОИМИ	
						сверстниками	занятий
							физическими
							упражнениями со
							СВОИМИ
							сверстниками,
							излагать с их
							помощью
							особенности
							техники
							двигательных
							действий и
							физических
							упражнений,
							развития
							физических
							качеств;
Получит возможнос	vanarmanupoaami	определять	признаки	определять	признаки	определять	определять
ТЬ	характеризовать исторические вехи	положительн	юго	положитель	ного	признаки	признаки
научиться	развития	влияния	занятий	влияния	занятий	положительного	положительного
(Π)	отечественного спортивного движения,	физической		физической		влияния занятий	влияния занятий
	епортивного обижения, великих спортсменов, принесших славу	подготовкой	на	подготовкой	на	физической	физической

российскому спорту	укрепление здоровья,	укрепление здоровья,	подготовкой на	подготовкой на
	вести дневник по	вести дневник по	укрепление	укрепление
	физкультурной	физкультурной	здоровья, вести	здоровья, вести
	деятельности,	деятельности,	дневник по	дневник по
	включать в него	включать в него	физкультурной	физкультурной
	оформление планов	оформление планов	деятельности,	деятельности,
	проведения	проведения	включать в него	включать в него
	самостоятельных	самостоятельных	оформление	оформление
	занятий с	занятий с	планов проведения	планов
	физическими	физическими	самостоятельных	проведения
	упражнениями разной	упражнениями разной	занятий с	самостоятельны
	функциональной	функциональной	физическими	х занятий с
	направленности,	направленности,	упражнениями	физическими
	данные контроля	данные контроля	разной	упражнениями
	динамики	динамики	функциональной	разной
	индивидуального	индивидуального	направленности,	функциональной
	физического развития	физического	данные контроля	направленности,
	и физической	развития и	динамики	данные контроля
	подготовленности;	физической	индивидуального	динамики
		подготовленности;	физического	индивидуального
			развития и	физического
			физической	развития и
			подготовленности	физической
			;	подготовленност

Ризическая культура человека

		Физическая	н культура человека		
Научится (Б)	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	руководствоватьс я правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления	оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные игры и спортивные

Получит возможнос ть научиться (П)	шения ня ческих
Получит возможнос ть физической культурой с научиться (П) оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать	шения ня ческих иций; роводить занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
Получит возможнос ть использованием (П) оздоровительной и бега, лыжных прогулок и походов, обеспечивать (П) одоров и походов (П) од пох	ня ческих иций; роводить занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
Получит возможнос проводить занятия физической культурой с научиться (П) оздоровительной ходьбы и бега, походов, обеспечивать и проводить занятия получит возможнос проводить занятия проводить	ческих иций; роводить занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
Получит возможнос проводить занятия физической культурой с физической культурой с использованием (П) оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и походов, обеспечивать (П) полодов, обеспечивать (П) полодов (П) полодов, обеспечивать (П) полодов, обеспечивать (П) полодов (П)	иций; роводить занятия изической пьтурой с ользованием ровительной
Получит возможнос проводить занятия занятия дизической культурой сиспользованием оздоровительной оздоровительной и бега, лыжных прогулок и походов, обеспечивать туристических туристических туристических ходьбы и бега, ходьбы	роводить занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
возможнос проводить занятия	занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
возможнос проводить занятия	занятия изической гльтурой с ользованием ровительной
направленность их оздоровительную обеспечивать их и туристических и тур	ных прогулок ристических походов,
направленность обеспечивать их обесп оздоровительную оздор	течивать их ровительную
II.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	равленность
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
Научится (Б) самостоятельно самостоятельно проводить занятия по показатели упражнений по выполнять комплексы упражнений по	лнять развивающи
обучению физического профилактике ие упражнения, е	упражнения,
двигательным развития и основных утомления и действиям, физических качеств, перенапряжения целенаправленн целена	направленно
анализировать сравнивать их с организма, о воздей	ействующие
особенности их возрастными повышению его выполнения, выявлять стандартами, работоспособности в воздействующие на	развитие

	устранять их	особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	учебной деятельности	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
Получит возможность научиться (П)	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Оценка эффективности занятий физической культурой

Научится (Б)	выполнять	выполнять	выполнять	выполнять	выполнять
	общеразвивающие	общеразвивающие	общеразвивающие	общеразвиваю	общеразвивающи
	упражнения,	упражнения,	упражнения,	щие	е упражнения,
	целенаправленно	целенаправленно	целенаправленно	упражнения,	целенаправленно
	воздействующие на	воздействующие на	воздействующие на	целенаправлен	воздействующие
	развитие основных	развитие основных	развитие основных	но	на развитие
	физических качеств	физических качеств	физических качеств	воздействующи	основных
	(силы, быстроты,	(силы, быстроты,	(силы, быстроты,	е на развитие	физических
	выносливости,	выносливости, гибкости	выносливости,	основных	качеств (силы,
	гибкости и	и координации	гибкости и	физических	быстроты,
	координации	движений);	координации	качеств (силы,	выносливости,
	движений);		движений);	быстроты,	гибкости и
				выносливости,	координации
				гибкости и	движений);
				координации	
				движений);	
Получит	nnogodumi ogugimug	nnocodumi panamna	nnocodumi zanamna	nnagadumi	magadumi
возможность	проводить занятия	проводить занятия	проводить занятия	проводить	проводить
научиться (П)	физической	физической культурой с		Занятия	занятия
	культурой с	использованием	с использованием	физической	физической
	использованием	оздоровительной ходьбы	-	культурой с	культурой с
	оздоровительной	и бега, лыжных прогулок	ходьбы и бега,	использованием	использованием
	ходьбы и бега,	и туристических	лыжных прогулок и	оздоровительн	оздоровительной
	лыжных прогулок	походов, обеспечивать	туристических	ой ходьбы и	ходьбы и бега,

		их оздоровительную	походов, обеспечивать	бега, лыжных	лыжных прогулок	
		направленность;	их оздоровительную	прогулок и	и туристических	
			направленность;	туристических	походов,	
				походов,	обеспечивать их	
				обеспечивать	оздоровительную	
				ux	направленность;	
				оздоровительн		
				ую		
				направленност		
III.Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность						

Научится (Б)	выполнять основные	выполнять основные	выполнять основные	выполнять	ВЫПОЛНЯТЬ
	технические действия	технические действия и	технические действия	основные	акробатические
	и приемы игры в	приемы игры в футбол,	и приемы игры в	технические	комбинации из
	футбол, волейбол,	волейбол, баскетбол в	футбол, волейбол,	действия и	числа хорошо
	баскетбол в условиях	условиях учебной и	баскетбол в условиях	приемы игры в	освоенных
	учебной и игровой	игровой деятельности;	учебной и игровой	футбол,	упражнений;
	деятельности;		деятельности;	волейбол,	
				баскетбол в	
				условиях	
				учебной и	
				игровой	
				деятельности;	

Получит	проводить занятия	проводить занятия	проводить занятия	преодолевать	преодолевать			
возможность научиться (П)	физической культурой	физической культурой с	физической	естественные	естественные и			
	с использованием	использованием	культурой с	u	искусственные			
	оздоровительной	оздоровительной ходьбы	использованием	искусственные	препятствия с			
	ходьбы	и бега, лыжных прогулок	оздоровительной	препятствия с	помощью			
		и туристических	ходьбы и бега,	помощью	разнообразных			
		походов, обеспечивать их	лыжных прогулок и	разнообразных	способов лазания,			
		оздоровительную	туристических	способов	прыжков и бега;			
		направленность;	походов,	лазания,				
			обеспечивать их	прыжков и				
			оздоровительную	бега;				
			направленность;					
		Спортивно-оздорови	тельная деятельность ¹					
Научится (Б)								
Получит								
возможность								
научиться (П)								
		Прикладно-ориентированна	я физкультурная деятельнос	ть				
Hayryga z (E)								
Научится (Б)								

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Получит			
возможность			
научиться (П)			

Содержание

У КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2

и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и

показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком

после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техникотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Брасс (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании брассом. Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Пыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке.

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол л. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед

(второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Пыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

ІХ КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Пыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Ф у т б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока		Планируемые результа:	гы
ПП				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		упражнений по программе 4 кл. Медленный бег.	Обучение технике бега с низкого старта.	атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	систематического	объяснение своего двигательного опыта.
		медленный ост. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.		комплекс ОГУ, Научиться: технике бега с низкого старта.	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
		упражнения. Низкий старт и старт разг.			физическим состоянием,	универсальных умений
2	2.09	Повторение строевых	Учёт техники бега с	Уметь: выполнять		связанных с выполнением
_		упражнений по программе 4 кл Медленный бег.	низкого старта.	комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.	величиной физических	упражнений.
		Общеразвивающие упражнениям			нагрузок.	Осмысление техники
		Спец. Беговые и прыжковые упражнения				выполнения разучиваемых
		Низкий старт и старт разг.				заданий и упражнений.
3	5.09	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие	Коммуникативные:
		Медленный бег. Общеразвивающие упражнения			самостоятельности и	Формирование способов позитивного взаимодействия со
4	0.00	Бег (60 м) с низкого старта	r.	V	личной ответственности за	сверстниками в парах и группах
4	8.09	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	свои поступки на основе	при разучивании
		медленный оег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта			представлений о	Упражнений.
5	9.09	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
		Общеразвивающие упражнения Спец.		разбега.		

		Беговые и прыжковые упражнения				Умение управлять эмоциями при
		упражнения Прыжки в длину с разбега				общении со сверстниками и
6	12.09	Повторение строевых упражнений по	Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять
		упражнении по программе 4 кл Медленный бег.	техники прыжков в длину с разбега.	комплекс Ог у, выполнять прыжков в длину с разбега.	доброжелательности и	хладнокровие, сдержанность,
		Общеразвивающие упражнения Спец.				рассудительность.
		Беговые и прыжковые			эмоционально-	Умение с достаточной полнотой
		упражнения Прыжки в длину с				у мение с достаточной полнотой
7	15.09	разбега Повторение строевых	Сополичествополиче	Уметь: выполнять	нравственной	и точностью выражать свои
/	13.09	упражнений по	Совершенствование техники прыжков в длину	комплекс ОРУ;	0.000 100 100 100 100 100 100 100 100 10	мысли в соответствии с
		программе 4 кл Медленный бег.	с разбега.	выполнять прыжков в длину с разбега	отзывчивости, понимания и	задачами урока, владение
		Общеразвивающие упражнения Спец.			сопереживания чувствам	специальной терминологией.
		Беговые и прыжковые упражнения				
		Прыжки в длину с разбега			других людей.	Регулятивные: Умение
8	16.09	Повторение строевых	Обучение технике	Уметь: выполнять	<u>-</u> -	организовать самостоятельную
		упражнений по программе 4 кл	метания мяча.	комплекс ОРУ; Научиться: технике		деятельность с учетом
		Медленный бег. Общеразвивающие		метания мяча.		требований ее безопасности,
		упражнения Спец.			Формирование	сохранности инвентаря и
		Беговые и прыжковые упражнения				•
		Метание мяча 150 гр с разбега			эстетических	оборудования, организации мест
9	19.09	Повторение строевых	Совершенствование	Уметь: выполнять		занятий.
		упражнений по программе 4 кл	техники метания мяча.	комплекс ОРУ; выполнять метание	потребностей, ценностей и	Умение характеризовать,
		Медленный бег. Общеразвивающие		мяча.		э моние характоризовать,
		упражнения Спец.			чувств.	выполнять задание в
		Беговые и прыжковые упражнения				соответствии с целью и
		Метание мяча 150 гр с				анализировать технику
10	22.09	разбега Повторение строевых	Совершенствование	Уметь: выполнять	_	
		упражнений по	техники метания мяча.	комплекс ОРУ;		выполнения упражнений, давать
		программе 4 кл Медленный бег.		выполнять метание мяча.		
		тиедленный ост.		мяча.		

		Общеразвивающие			Формирование и	объективную оценку технике
		упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения			проявление	выполнения упражнений на
		Метание мяча 150 гр с разбега			проявление	основе освоенных знаний и
11	23.09	Повторение строевых упражнений по	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать	положительных качеств	имеющегося опыта.
		программе 4 кл Медленный бег.		на короткие дистанции.	личности,	Умение технически правильно
		Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые			дисциплинированности,	выполнять двигательные
		упражнения Бег (60 м) с низкого			дисциплинированности,	действия из базовых видов
12	26.09	старта Повторение строевых	Контроль бега на	Уметь: выполнять	трудолюбия и упорства в	спорта, использовать их в
12	20.09	упражнений по	контроль оста на короткие дистанции.	комплекс ОРУ; Бегать	достижении поставленной	игровой и соревновательной
		программе 4 кл Медленный бег.		на короткие дистанции.	достижении поставленнои	деятельности.
		Общеразвивающие упражнения Спец.			цели.	Умение планировать
		Беговые и прыжковые упражнения				собственную деятельность,
		Бег (60 м) с низкого старта				распределять нагрузку и отдых в
13	29.09	Повторение строевых упражнений по	Совершенствование техники прыжков в длину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		процессе ее выполнения.
		программе 4 кл Медленный бег.	с разбега.	выполнять прыжков в длину с разбега.		процессе се выполнения.
		Общеразвивающие упражнения Спец.				Умение видеть красоту
		Беговые и прыжковые упражнения				движений, выделять и
		Прыжки в длину с разбега				обосновывать эстетические
14	30.09	Повторение строевых упражнений по	Контроль техники прыжков в длину с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		признаки в движениях и
		программе 4 кл Медленный бег.	разбега.	выполнять прыжков в длину с разбега.		передвижениях человека.
		Общеразвивающие упражнения Спец.			Формирование	Познавательные: Осмысление,
		Беговые и прыжковые упражнения			остатинаских	объяснение своего двигательного опыта.
		Прыжки в длину с разбега			эстетических	Осознание важности освоения универсальных умений
15	3.10	Повторение строевых упражнений по	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		связанных с выполнением

		программе 4 кл		выполнять метание	потребностей, ценностей и	упражнений.
		Медленный бег.		мяча.		Осмысление техники
		Общеразвивающие				выполнения разучиваемых
		упражнения Спец.			чувств.	заданий и упражнений.
		Беговые и прыжковые				Коммуникативные:
		упражнения				Формирование способов
		Метание мяча 150 гр с				позитивного взаимодействия со
		разбега				сверстниками в парах и группах
16	6.10	Повторение строевых	Контроль техники	Уметь: выполнять	1	при разучивании
10	0.10	упражнений по	метания мяча.	комплекс ОРУ;		Упр
		программе 4 кл	Wetanni wii ta.	выполнять метание		
		медленный бег.				
				мяча.	Формирование	
		Общеразвивающие			i op.m.pozumie	
		упражнения Спец.				
		Беговые и прыжковые			эстетических	
		упражнения			эстетических	
		Метание мяча 150 гр с				
		разбега				П
17	7.10	Повторение строевых	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять	потребностей, ценностей и	Познавательные: Осмысление,
		упражнений по		комплекс ОРУ; Бегать		объяснение своего двигательного
		программе 4 кл		на средние дистанции.		опыта.
		Медленный бег.		F 17, 17, 1 11, 1	чувств.	Осознание важности освоения
		Общеразвивающие				универсальных умений
		упражнения Спец.				связанных с выполнением
		Беговые и прыжковые				упражнений.
		упражнения. Бег 1 км.				Осмысление техники
1.0	10.10		December	V.	-	выполнения разучиваемых
18	10,10	Повторение строевых	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять		заданий и упражнений.
		упражнений по		комплекс ОРУ; Бегать	Формирование	Коммуникативные:
		программе 4 кл		на средние дистанции.		Формирование способов
		Медленный бег.				позитивного взаимодействия со
		Общеразвивающие			эстетических	сверстниками в парах и группах
		упражнения Спец.				при разучивании
		Беговые и прыжковые				
		упражнения. Бег 1 км.			потребностей, ценностей и	
		3 1			потреоностей, ценностей и	
					İ	

19 13.10 Т.Б. па уровах по спортивным играм. Перестроение из колония по 1-му в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и прож. Уметь в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и прож. Уметь в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и Подяженые играм. Уметь в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и Подяженые играм. Уметь в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и прож. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и прож. медлентый бет. Общеразавивающие управления и прож. медлентый бет. Общеразавивающие управления и колония по 1-му в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и колония по 1-му в колопиту по 4. Медлентый бет. Общеразавивающие управления и		1		T		T	
Перестроение из колония по 1-му в колония правилам пра	19	13.10				Формирование навыка	· ·
Техники перемещений, остановок, поворотов, знать правила игры. Техники передачи и довати выполнять техники перемещений, остановок, поворотов, знать правила игры. Техники передачи и довати в передачи и довати в предачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и довати и довати и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати и довати и правилам. Техники передачи и довати			-			• •	* *
Медленный бег. Общеразивающие упраженения. Стойка игрока, перемещения. В колонну по 4. Медленный бет. Обшеразивающие упраженения. Тойка игрока, перемещения. В колонну по 4. Медленный бет. Обшеразивающие упраженения. В колонну по 4. Медленный бет. Общеразивающие упраженения. В колонну по 6. Медленный бет. Общеразивающие упражения и повышающей упражений оброжения и повышающей упражений и повышающей			1 1		- 1	систематического	Осознание важности освоения
Общеразвивающие упражнения. Стойка проведения по становок, поворотов. Знать правила игры. 14.10 Перестроение из колония по 1-му в колония по 1-му в колония по 1-му в колония по 4. Медленый бет. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. эстафеты Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. 17.10 Перестроение из колония по 1-му в колония по 4. Медленый бет. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Эстафеты Совершенствование техники передачи и ловли и ловли и ловли и ловли и провым передачи и ловли и правилам игра прави прави игра прави игра прави и упражнений. Комаричнений упражнений			3			наблюдения за своим	J 1
14.10 Перестроение из колонну по 4. Медленный перавизации до быль и передача мача. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование холонны по 1-му и колонну по 4. Медленный бет. Общеразвивающие упраженения. Повыя и передача мача. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники передачи и ловли мача. Выполнять передачи и ловли нетехники передачи и ловли мача. Выполнять передачи и			, ,	Баскетбольные эстафеты.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	физическим состоянием,	
14.10 Перестроение из колонны по 1-му у в колонны по 1-му и в колонны по 1-му у в колонны по 1-му и в колонны по 1-му и в колонны по 1-му в колонны по 1-му в колонны по 1-му и в колонны по 1-му в колон			•			величиной физических	5 1
14.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му пупажнения Стойка игрока, перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. 21 17.10 Перестроение из колонны по 1-му в к			- A		· .	*	
14.10 Персстроение из колонны по 1-му в кол			A ' A '		опать правила перы.	нагрузок.	
14-10 Персетроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му в колонны по 1-му упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижиме игры, эстафеты 17.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му из колонны по 1-му в кол							2
20		14.10		_			
Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Т.1.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Дгора по упрощенным правилам. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ло			•	* '			
Общеразвивающие упражиения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Остановок, поворотов. Знать правила игры. Общения со серстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои поступки на основе представлений о правственных нормах. Остановок, поворотов. Знать правила игры. Общение самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правственных нормах. Остановок, поворотов. Знать правила игры. Общение со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Остановок представлений и точностью выражать свои поступки на основе представлений и точностью выражать свои поступки на основе представлений и точностью и правственных нормах. Остановок представлений и точностью выражать свои поступки на основе представлений и точностью и на основнений и точностью выражать свои поступки на основе представлений и точностью вырожать свои поступки на основе представлений и точностью выросльний и точностью выросльний и точностью выросльний и точностью на основнение и точностью на основнение и точностью н			3	остановок, поворотов.			
20			, ,		•		
17.10 Перестроение из колоны по 1-му в колоны по 1-м					_		-
Подвижные игры, эстафеты Этариана игры, эстафеты Затафеты Техники передачи и ловли Мача. Техники передачи и ловли Техники передач	20		игрока, перемещения.		•		
21 17.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бет. Общеразвивающие упражнения. Довля и передача мяча. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бет. Общеразвивающие упражнения. Довля и передача мяча. 23 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 24 20.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 25 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 26 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 27 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 27 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 27 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 27 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 28 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 29 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонну по 4. Медленным правилам правила			1 /				2 1
колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му ко	2.1	17.10			*7		_
В колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Довля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му упражнения. Ловля и передачи и ловли мяча. 3 3 3 21.10 Перестроение из Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по довля и передача и правилам. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Выполнять передачи и лочной ответственности и личной ответственности и личной ответственности и личной ответственности и личной ответственности и задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и анализировать технику выполнять выполнять комплекс ОРУ:	21	17.10		^		Развитие	
Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощеным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му упражнения. Повля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 24 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му и передачи и ловли мяча. 25 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 26 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 27 20.10 Перестроение из колонны по 1-му и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 28 20.10 Перестроение из колонны по 1-му и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 29 20.10 Перестроение из колонны по 1-му и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 20 20.10 Перестроение из колонны по 1-му выполнять комплекс ОРУ: 20 10 Перестроение из комплекс ОРУ: 20 10 Перестроение и				_	,	самостоятельности и	
Общеразвивающие упражнения. Довля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны бег. Общеразвивающие упражнения. Довля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му колонным правилам. 24 21.10 Перестроение из колонным правилам. 25 21.10 Перестроение из колонным правилам. 26 21.10 Перестроение из колонным правилам. 27 21.10 Перестроение из колонным правилам. 28 21.10 Перестроение из колонным правилам. 29 21.10 Перестроение из колонным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонным правилам. 20 21.10 Перестроение из колонным правилам. 21 21.10 Перестроение из колонным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонным правилам. 24 21.10 Перестроение из колонным правилам. 25 21.10 Перестроение из колонным правилам. 26 20.10 Перестроение из колонным правилам пра			,	wha.	•	пичной ответственности за	* *
упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 22 20.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 6ег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в гертичения правилам. 24 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в гертичения правилам. 25 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в гертичен правилам. 26 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в гертичен правилам. 27 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в гертичен правилам. 28 21.10 Перестроение из колонны по 1-му колонны			, ,				•
Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Повля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 1-му по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения правилам. Игра по упрощенным правилам. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике					•	свои поступки на основе	задачами урока, владение
1						представлений о	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Перестроение из колонны по 1-му в колонны по 6ег. Общеразвивающие упражнения. Повля и передача мяча. Повля и передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Развитие этических чувств, доброжелательность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять выполнять и сопереживания чувствам объективную оценку технике						нравственных нормах.	3
колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му в ко	22	20.10		Сорониометророми	Виновияти породони и	-F	1
в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонну по 4. Мяча. Знать правила игры. Знать правила игры. Знать правила игры. доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам объективную оценку технике	22	20.10		•	*	Развитие этических чувств.	
Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му Техники бросков мяна с			3			-	
упражнения. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му ко			•		1 1	доорожелательности и	
упражления. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из колонны по 1-му кол						эмоционально-	
Повля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. 23 21.10 Перестроение из Совершенствование Уметь: выполнять колонны по 1-му техники бросков мяча с комплекс ОРУ:						нравственной	· · ·
правилам. 23 21.10 Перестроение из Совершенствование Уметь: выполнять колонны по 1-му техники бросков мяна с комплекс ОРУ:						•	* *
23 21.10 Перестроение из Совершенствование Уметь: выполнять колонил по 1-му техники блосков мяна с комплекс ОРУ:						,	анализировать технику
колоници по 1-му техники бросков мана с комплекс ОРV:	23	21.10		Совершенствование	Уметь: выполнять	сопереживания чувствам	
				техники бросков мяча с			
в колонну по 4. различной дистанции. выполнять ведение			•		выполнять ведение		выполнения упражнений на

24	24.10	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.	Техника ведения мяча, бросков мяча с различной дистанции.	мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,
		Медленный ост. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
					достижении поставленной цели.	
25	27.10	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения
	28.10			<i>y</i> 1	наблюдения за своим	универсальных умений
					физическим состоянием,	связанных с выполнением
26		Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.	величиной физических нагрузок.	организующих упражнений.
				Научиться: технике Акробатических упражнений.		Осмысление техники
27		Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика.	Совершенствование техники Акробатических	упражнении. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		выполнения разучиваемых
		Развитие силовых качеств. Развитие скор силовых качеств.	упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых	выполнить акробатические упражнения;	Развитие этических чувств,	акробатических комбинаций и

			качеств.		доброжелательности и	упражнений.
28	07.11	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить	эмоционально-	Осмысление правил
			силовых качеств.	акробатические упражнения;	нравственной	безопасности (что можно делать
29	10.11	О.Р.У. на месте. прыжки. Развитие силовых качеств.	Обучение техники прыжка в длину Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения прыжка.	отзывчивости, понимания и	и что опасно делать) при
30	11.11	О.Р.У. на месте.	Совершенствование	Уметь: выполнять	сопереживания чувствам	выполнении акробатических,
		прыжки. Развитие скор силовых качеств.	техники прыжка. Развитие скоростно- силовых качеств	комплекс ОРУ; выполнять прыжок.	других людей.	гимнастических упражнений,
31	14.11	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча	Совершенствование техники прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок.		комбинаций.
32	17.11	О.Р.У. с гимнастической скакалкой прыжки.	техники прыжка в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		Коммуникативные:
		Развитие силовых качеств. Развитие скор силовых качеств.		выполнять прыжок.	Формирование	Формирование способов
33	18.11	Строевые упражнения. Повороты на месте.	Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	эстетических	позитивного взаимодействия со
		О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно- силовых качеств.	выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые	потребностей, ценностей и	сверстниками в парах и группах
		силовых качеств. Развитие скорсиловых качеств.	0.000000 AM (0010)	упражнения	чувств.	при разучивании
	21.11	О.Р.У. на месте. Упражнения на	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		Акробатических упражнений.
34		гибкость. Упражнения в равновесии.		выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения		Умение объяснять ошибки при
				на гибкость.	Формирование и	выполнении упражнений.
35	24.11	Перестроения. Упражнения на	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	проявление	Регулятивные: Формирование
		гибкость. Упражнения в равновесии.	силовых качеств.	выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения	положительных качеств	умения выполнять задание в
25	25.11	n 0.57		на гибкость.	личности,	соответствии с поставленной
36	25.11	Перестроения. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;	дисциплинированности,	целью.
		Развитие скорсиловых		выполнять упражнения		

		качеств.		на развитие физических качеств.	трудолюбия и упорства в	Способы организации рабочего
37	28	О.Р.У. с гимнастической скакалкой Метание мяча	. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	достижении поставленной	места.
		1 кг.		;технике выполнения упражнений на перекладине.	цели.	Формирование умения понимать
38	01.12	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Развитие	Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и	причины успеха /неуспеха
		силовых качеств.				учебной деятельности и
39	02.12	О.Р.У. с гимнастической	Развитие скоростно-	Уметь: выполнять	проявление	-
		палкой. О.Р.У. в парах.	силовых качеств. Развитие	комплекс ОРУ;		способности конструктивно
		Развитие силовых	гибкости	выполнять упражнения	положительных качеств	спосооности конструктивно
		качеств.		в висах и упорах.	положительных ка песть	
40	05.12	О.Р.У. с гимнастической	Развитие скоростно-	Уметь: выполнять		действовать даже в ситуациях
		палкой. Упражнения на	силовых качеств. Развитие	комплекс ОРУ;	личности,	
		гибкость. Развитие	гибкости.	выполнять упражнения		неуспеха.
		скорсиловых качеств.		на гибкость; выполнять	дисциплинированности,	
	00.45	0.000		силовых упражнений.	_	Формирование умения
41	08.12	О.Р.У. Упражнения на	Совершенствование	Уметь: выполнять	трудолюбия и упорства в	Формирование умения
		гибкость.	Развитие гибкости.	комплекс ОРУ;	трудолюбия и упоретва в	
				выполнять упражнения на гибкость;		планировать, контролировать и
42	09.12	О.Р.У. Упражнения на	Совершенствование.	Уметь: выполнять	достижении поставленной	
42	09.12	гибкость.	Развитие гибкости.	комплекс ОРУ;		оценивать учебные действия в
		тиокость.	т азвитие тиокости.	выполнять упражнения	цели.	
				на гибкость;		
43	12.12	О.Р.У. Строевые	Совершенствование	Уметь: выполнять		соответствии с поставленной
15	12.12	упражнения. Повороты	Развитие силовых качеств,	комплекс ОРУ;		
		на месте. Развитие	для девочек. Развитие	выполнять лазание по		задачей и условиями ее
		скорсиловых качеств.	скоростно-силовых	канату; выполнять		
		Метание мяча 1 кг.	качеств, для мальчиков и	упражнения на развитие	Формирование и	реализации; определять наиболее
			девочек	физических качеств.		F
	15.12					1.1
44		О.Р.У. Перестроения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	проявление	эффективные способы
		Развитие силовых	Развитие силовых качеств.	комплекс ОРУ;		
		качеств.		выполнять упражнения	положительных качеств	достижения результата.
				на развитие физических		
				качеств.	личности,	Овладение логическими
45	16.12	О.Р.У. Упражнения на	Совершенствование	Уметь: выполнять	Jin moeth,	Objugatine noi in tecknish
		гибкость. Развитие	Развитие силовых качеств	комплекс ОРУ;		
15	10.12	скорсиловых качеств.	D	X7 .	дисциплинированности,	действиями сравнения, анализа,
46	19.12	О.Р.У. Строевые	Развитие силовых качеств,	Уметь: выполнять		
		упражнения. Повороты на месте.	Развитие физических качеств.	комплекс ОРУ;	трудолюбия и упорства в	синтеза, обобщения,
		Упражнения на	качеств.	выполнять упражнения на развитие физических		
		гибкость. Метание мяча		на развитие физических качеств.		
		тиокость. ічістание мяча		качеств.		

		1 кг.			достижении поставленной	классификации по родовым
47	22.12	О.Р.У. с гимнастической скамейкой. Развитие силовых качеств.	техники упражнений в висе и упоре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.	цели.	признакам, установления
48	23.12 26.12	О.Р.У. на месте. Развитие скорсиловых качеств.	Развитие скоростно- силовых качеств.	в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
49		ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода Совершенствование техники попеременно 2-х	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять Уметь: передвигаться попеременным	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
51		Свооодное катание до 2 км. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	шажного хода. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного	двушажным ходом; выполнять Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике	нагрузок. Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

		двухшажного хода	одновременного двухшажного хода.	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах при разучивании
52	Попеременно 2-х	Совершенствование	Уметь: передвигаться	личной ответственности за	Упражнений.
32	шажный ход. Одновременно 2-х	техники попеременно 2-х шажного хода.	попеременным двушажным ходом;	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при
	шажный ход.	Совершенствование техники одновременный	Уметь: передвигаться одновременным	представлений о	выполнении упражнений.
		двухшажный ход.	двушажным ходом;	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
53	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	Одновременно 2-х	Совершенствование	Уметь: передвигаться	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой
	шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на	техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники	одновременным двушажным ходом; выполнять	эмоционально-	и точностью выражать свои мысли в соответствии с
	дистанции до 2,5 км.	контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие	выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	нравственной	задачами урока, владение специальной терминологией.
		выносливости.	-	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение
55	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты	Совершенствование техники одновременного	Уметь: передвигаться одновременным	сопереживания чувствам	организовать самостоятельную деятельность с учетом
	переступанием.	двухшажного хода. Обучение Торможения	двушажным ходом; Научиться: технике	других людей.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
56	Одновременно 2-х	«плугом». Совершенствование	торможения «плугом». Уметь: передвигаться	_	оборудования, организации мест занятий.
	шажный ход. Свободное	техники одновременного	одновременным	Формирование	Suidithi.
	катание до 2 км.	двухшажного хода.	двушажным ходом;	эстетических	Умение характеризовать,
57	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие	Совершенствование техники одновременного	Уметь: передвигаться одновременным		выполнять задание в соответствии с целью и
	выносливости на	двухшажного хода.	двушажным ходом;	потребностей, ценностей и	анализировать технику
	дистанции до 2,5 км.	Развитие выносливости.		чувств.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
58	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;	Формирование и	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
59	км. Одновременно 2-х	Совершенствование	Уметь: передвигаться	проявление	Умение технически правильно
	шажный ход.	техники одновременного двухшажного хода.	одновременным двушажным ходом;	положительных качеств	выполнять двигательные действия из базовых видов
60	Повороты	Совершенствование	Уметь: выполнять	личности,	спорта, использовать их в игровой и соревновательной
	переступанием. Свободное катание до 2 км.	техники поворотов на месте, в движении.	повороты на месте, в движении.	дисциплинированности,	деятельности.
61	Повороты	Совершенствование	Уметь: выполнять	трудолюбия и упорства в	
	переступанием. Свободное катание до 2 км.	техники поворотов на месте, в движении.	повороты на месте, в движении.	73	

62	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
63	дистанции до 2,5 км. Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		процессе ее выполнения.
64	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
65	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом.	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	Перемещение игрока. Учебная игра.	перемещений. Остановки.	комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов.	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
			Знать правила игры.	физическим состоянием,	упражнений.
66	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски	величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	Учебная игра.	различной дистанции.	мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов
67	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с	Развитие	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
	Эстафеты с элементами баскетбола.		мячом. Знать правила игры.	самостоятельности и	Упражнений.
68	O.Р.У. в движении медленным бегом.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	личной ответственности за	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.		выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	свои поступки на основе	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
69	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с	представлений о	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
	Эстафеты с элементами		мячом. Знать правила	нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой
70	баскетбола. О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила	Развитие этических чувств,	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71		Communication	игры.		Регулятивные: Умение
71	О.Р.У. в движении	Совершенствование	Уметь: выполнять		,

Varrament Sarat	екс ОРУ; доброжелательности и организовать самостоятельную
	, , ,
	ть ведение деятельность с учетом
	ть правила эмоционально- требований ее безопасности,
	ры. сохранности инвентаря и
The state of the s	выполнять оборудования, организации мест
	екс ОРУ; нравственной занятий.
	ть ведение
игра. мяча; Зна	ть правила отзывчивости, понимания и Умение характеризовать,
	ры. выполнять задание в
73 О.Р.У. в движении техника передачи мяча. Уметь: в	выполнять соответствии с целью и
медленным бегом. компле	екс ОРУ; сопереживания чувствам анализировать технику
Ведение мяча. Учебная выполня	ть ведение выполнения упражнений, давать
игра. Эстафеты с мяча; Зна	ть правила объективную оценку технике
	ры. других людей. выполнения упражнений на
	основе освоенных знаний и
	екс ОРУ; имеющегося опыта.
	броски мяча Формирование
	й, средней,
	выполнять двигательные
	дистанции. эстетических действия из базовых видов
	выполнять спорта, использовать их в
	потрабилатай изима отой и игророй и сорернорательной
1	negreni hoczu
	ороски мяча
	й, средней, чувств. Умение планировать
	дистанций. собственную деятельность,
	авила игры. распределять нагрузку и отдых в
	Выполнять Формирование и процессе ее выполнения.
	екс ОРУ;
	ся технике положительных канеств Умение видеть красоту
	н, выбивания движений, выделять и
Учебная игра. мяча. Зна	ть правила
и	Ent i
77 О.Р.У. в движении Совершенствование Уметь: в	трудолюбия и упоретва в
*	Pro OPV: Gotthachin notablemon
	е, выбивание
	ть правила
	ГРЫ
Эстафеты с элементами	
баскетбола.	
	ВЫПОЛНЯТЬ
	екс ОРУ;
	е, выбивание
	ть правила
	гры
баскетбола.	
	технику
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
баскетболу. безопасности на уроках по безопаснос Строевые упражнения. баскетболу. по спортив	ти на уроках Формирование навыка Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

	Іовороты,	Совершенствование	Уметь: выполнять	систематического	опыта.
	роения. О.Р.У.	техники ведения мяча.	комплекс ОРУ;	Cheremann reckord	Olibria.
	е мяча прав., лев.	Territoria de Aerras IIII IIII	выполнять ведение	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	ми. Уч. Игра.		мяча; Знать правила	macino de mini de escrito	универсальных умений
			игры.	физическим состоянием,	связанных с выполнением
80 Строев	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	,	упражнений.
	Іовороты,	техники ведения мяча.	комплекс ОРУ;	величиной физических	
	роения. О.Р.У.	, ,	выполнять ведение	*	Осмысление техники выполнения
	јение мяча с		мяча; Знать правила	нагрузок.	разучиваемых заданий и
и	зменением		игры.	1,5	упражнений.
направл	ения. Эстафеты.		Î		TC
81 Строев	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	Развитие	Коммуникативные:
· I	Іовороты,	техники ведения мяча.	комплекс ОРУ;		Формирование способов
перест	роения. О.Р.У.		выполнять ведение	самостоятельности и	позитивного взаимодействия со
Ведені	не мяча в низ. И		мяча; Знать правила		сверстниками в парах и группах при разучивании
	гойке. Уч. Игра.		игры.	личной ответственности за	при разучивании
82 Строев	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять		Упражнений.
	Іовороты,	техники передачи и ловли	комплекс ОРУ;	свои поступки на основе	, in the second
	роения. О.Р.У.	мяча. Совершенствование	выполнять передачи и		Умение объяснять ошибки при
	на мяча, броски в	техники бросков мяча с	ловли мяча; выполнять	представлений о	выполнении упражнений.
	о. Эстафеты с	различной дистанции.	броски мяча с дальней,	IIDODOTDOJIJI IV HODNOV	
элеме	ентами баскет.		средней, ближней	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при
			дистанций.Знать		общении со сверстниками и
			правила игры.	Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять
	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	1 43211110 3111 10011111 172012,	хладнокровие, сдержанность,
	Іовороты,	техники передачи и ловли	комплекс ОРУ;	доброжелательности и	рассудительность.
	роения. О.Р.У.	мяча. Совершенствование	выполнять передачи и		Умение с достаточной полнотой
	на мяча, броски в	техники бросков мяча с	ловли мяча; выполнять	эмоционально-	и точностью выражать свои
кольцо	. Учебная игра.	различной дистанции.	броски мяча с дальней, средней, ближней		мысли в соответствии с задачами
			дистанций.Знать	нравственной	урока, владение специальной
			правила игры.		терминологией.
84 Строев	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	отзывчивости, понимания и	терминологиен.
	ыс упражнения. Іовороты,	техники передачи и ловли	комплекс ОРУ:		Регулятивные: Умение
	роения. О.Р.У.	мяча. Совершенствование	выполнять передачи и	сопереживания чувствам	организовать самостоятельную
	а мяча, броски в	техники бросков мяча с	ловли мяча; выполнять		деятельность с учетом
	о. Эстафеты с	различной дистанции.	броски мяча с дальней,	других людей.	требований ее безопасности,
	ентами баскет.	k 1100-110 - 110-110 - 110-110-110-110-11	средней, ближней		сохранности инвентаря и
			дистанций.Знать	Формирование	оборудования, организации мест
			правила игры.	Формирование	занятий.
85 Строев	ые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	эстетических	37
I I	Іовороты,	техники передачи и ловли	комплекс ОРУ;	эстетических	Умение характеризовать,
перес	роения. О.Р.У.	мяча. Совершенствование	выполнять передачи и	потребностей, ценностей и	выполнять задание в
	а мяча, броски в	техники бросков мяча с	ловли мяча; выполнять	потреоностен, ценностен и	соответствии с целью и
колн	цо. Уч. Игра.	различной дистанции.	броски мяча с дальней,	чувств.	анализировать технику
			средней, ближней	1,2010.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
			дистанций.Знать		выполнения упражнений на
			правила игры.		выполнения упражнении на

86	Строевые упражнения. Повороты,	Контроль техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
	перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней,	проявление положительных качеств	Умение технически правильно выполнять двигательные
	элементами баскет.		средней, ближней дистанций.Знать правила игры.	личности,	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
87	Строевые упражнения. Повороты,	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	дисциплинированности,	деятельности.
	перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в	мяча. Совершенствование техники бросков мяча с	выполнять передачи и ловли мяча; выполнять	трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную деятельность,
	кольцо. Уч. Игра.	различной дистанции.	броски мяча с дальней, средней, ближней	достижении поставленной	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
			дистанций.Знать правила игры.	цели.	
88	Строевые упражнения. Повороты,	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
	перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.	мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения.	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
	Повороты, перестроения. О.Р.У.	Обучение технике прыжков в высоту	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	систематического	опыта.
	Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	способом «перешагивание».	Научиться: технике прыжков в высоту способом	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
			«перешагивание».	физическим состоянием,	упражнений.
				величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
				нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов
				Развитие	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
				самостоятельности и	Упражнений.
				личной ответственности за	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

		свои поступки на основе	Умение управлять эмоциями при
		представлений о	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
		нравственных нормах.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
			Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
		Развитие этических чувств,	задачами урока, владение специальной терминологией.
		доброжелательности и	
		эмоционально-	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
		нравственной	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
		отзывчивости, понимания и	занятии.
		сопереживания чувствам	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
		других людей.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
		Формирование	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
		эстетических	
		потребностей, ценностей и	
		чувств.	Умение планировать собственную деятельность,
		Формирование и	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
		проявление	
		положительных качеств	
		личности,	

		дисциплинированности,	
		трудолюбия и упорства в	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические
		достижении поставленной	признаки в движениях и передвижениях человека.
		цели.	передвижениях человека.
		Формирование и	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
		проявление	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
		положительных качеств	деятельности.
		личности,	
		дисциплинированности,	
		трудолюбия и упорства в	
		достижении поставленной	
		цели.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока		Планируемые резуль	ьтаты
пп	F 1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельно	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
		л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.		выполнять комплекс ОРУ;	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных
2	3.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Бег на короткие дистанции. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать	физическим состоянием,	с выполнением упражнений.
		движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	скоростно-силовых качеств.	на короткие дистанции.	величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3	5.09	Строевые упражнения.	Обучение технике	Уметь:	нагрузок.	
		Медленный бег. ОРУ в	прыжков в длину с	самостоятельно		Коммуникативные: Формирование
		движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие	разбега. Развитие скоростно-силовых	выполнять комплекс ОРУ;		способов позитивного
		скорсил. К-в (прыжки,	качеств.	Научиться: технике	Развитие	взаимодействия со сверстниками в
		многоскоки).		прыжков в длину с		парах и группах при разучивании
4	0.00	C	05	разбега.	самостоятельности и	and me a character than the comment
4	8.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Обучение технике бега с низкого старта. Обучение	Уметь: самостоятельно		Упражнений.
		движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с	технике метания мяча.	выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике	личной ответственности	Умение объяснять ошибки при
		элементами л/атл.		бега с низкого старта; технике метания мяча.	за свои поступки на	выполнении упражнений.
5	10.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	основе представлений о	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
		Развитие выносливости. Развитие сил. К-в	Развитие силовых качеств.	ОРУ; выполнять метание мяча на	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
6	12.09	(подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения.	Совершенствование	дальность. Уметь:	r	рассудительность.
U	12.09	Медленный бег. ОРУ в	техники прыжков в длину	уметь. самостоятельно		pace, Allerina in the same of
		движении. Прыжки в	с разбега. Развитие	выполнять комплекс	Развитие этических	Умение с достаточной полнотой и
		длину с разбега. Развитие	скоростно-силовых	ОРУ; выполнять	T WODELLING OTH TOOKING	точностью выражать свои мысли в
		скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.	прыжки в длину с разбега.		•
7	15.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: выполнять	чувств,	соответствии с задачами урока,
-		Медленный бег. ОРУ в	техники бега на короткие	комплекс ОРУ; Бегать		владение специальной
		движении. Бег с ускорением 30 м.	дистанции.	на короткие дистанции.		
		ускорением 50 м.		дистанции.		

		Бег с ускорением 60 м.			доброжелательности и	терминологией.
8	17.09	Развитие скорсил. К-в (Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние,	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	эмоционально- нравственной	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований
		пресс).			правственной	ее безопасности, сохранности
9	19.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	отзывчивости, понимания	инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
		Развитие сил. К-в(подтяг- ние, пресс).		ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	и сопереживания	Умение характеризовать,
10	22.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого	Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
		старта. Прыжки в длину с разбега.	техники прыжков в длину с разбега.	ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
11	24.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	эстетических	освоенных знаний и имеющегося опыта.
		выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.			потребностей, ценностей	Умение технически правильно выполнять двигательные действия
12	26.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	и чувств.	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
		Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.		дистинции.	Формирование и	соревновательной деятельности.
13	29.09	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	проявление	Умение планировать собственную
		длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	силовых качеств.	ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с	положительных качеств	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
		Развитие сил. К-в.		разбега	личности,	выполнения.
14	1.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	дисциплинированности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в
15	3.10	выносливости. Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции. Уметь: выполнять	трудолюбия и упорства в	движениях и передвижениях
	-	1 J F	1 1 T		1	·

		Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с	дистанции. Развитие скоростно-силовых	комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции	достижении	человека.
		ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.	, and the second	поставленной цели.	
16	6.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		
17	8.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
18	10.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.		
19	13.10	ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по С/И. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
20	15.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и
21	17.10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	доброжелательности и эмоционально-	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

		броски. Учебная 2-х		ОРУ;	ировотроиной	
		сторонняя игра.		Научиться: технике	нравственной	терминологией.
		сторонняя игра.		бросков по кольцу со	отзывчивости, понимания	Регулятивные: Умение
				штрафной линии.	и сопереживания	организовать самостоятельную
				Знать правила игры.	•	деятельность с учетом требований
22	20.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	чувствам других людей.	ее безопасности, сохранности
	20.10	Медленный бег. ОРУ в	техники передачи и ловли	самостоятельно		инвентаря и оборудования,
		движении. Ловля и	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс	Формирование	организации мест занятий.
		передача мяча различным	техники бросков по	ОРУ; выполнять	эстетических	Умение характеризовать,
		способом. Штрафные	кольцу со штрафной	передачи и ловли		выполнять задание в соответствии
		броски.	линии.	мяча; выполнять	потребностей, ценностей	с целью и анализировать технику
				броски по кольцу со	и чувств.	выполнения упражнений, давать
				штрафной линии.		объективную оценку технике
23	22.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	выполнения упражнений на основе
		Медленный бег. ОРУ в	техники передачи и ловли	самостоятельно	Формирование и	освоенных знаний и имеющегося
		движении. 2 шага, бросок	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс	проявление	опыта.
		мяча после ведения.	техники бросков мяча по	ОРУ; выполнять	положительных качеств	Умение технически правильно
		Ловля и передача мяча различным способом.	кольцу, после двух шагов.	передачи и ловли		выполнять двигательные действия
		различным спосооом.		мяча; выполнять броск	личности,	из базовых видов спорта,
				мяча по кольцу, после двух шагов.	дисциплинированности,	использовать их в игровой и
24	24.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	трудолюбия и упорства в	соревновательной деятельности.
	21.10	Медленный бег. ОРУ в	техники передачи и ловли	самостоятельно	трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную
		движении. Ловля и	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс	достижении	деятельность, распределять
		передача мяча различным	техники бросков по	ОРУ; выполнять	поставленной цели.	нагрузку и отдых в процессе ее
		способом. Штрафные	кольцу со штрафной	передачи и ловли	moorassionnen gomi	выполнения.
		броски.	линии.	мяча; выполнять броск		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать
		_		мяча по кольцу, после		
				двух шагов.		эстетические признаки в
						движениях и передвижениях
25	27.10	ТБ на уроках по	Ознакомить с техникой	Знать: технику		человека.
23	27.10	гимнастике.	безопасности на уроках по	безопасности на		
		Строевые упражнения.	гимнастике. Строевые	уроках по гимнастике.		
		О.Р.У. Развитие силовых	упражнения. Развитие	Уметь:	Формирование навыка	Познавательные: Осознание
		качеств (подтягивание,	силовых качеств.	самостоятельно	P	
		пресс). ОФП (прыжки	Упражнения на гибкость.	выполнять комплекс		важности освоения универсальных
		с/м, упр. На гибкость,	_	ОРУ; выполнять	систематического	· .
		челночный бег).		Упражнения на		умений сразанных с выполнациом
				гибкость.]	умений связанных с выполнением
26	29.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	наблюдения за своим	
		О.Р.У. Упражнения на	техники акробатических	самостоятельно		организующих упражнений.
		бревне. Упражнения на	упражнений.	выполнять комплекс	,	
		брусьях. Развитие		ОРУ;	физическим состоянием,	
		силовых качеств				
27		(подтягивание, пресс).	C	V	ранининой физически	Осми опанна тауния ву полисти
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Совершенствование техники акробатических	Уметь:	величиной физических	Осмысление техники выполнения
		Развитие силовых качеств	упражнений.	самостоятельно выполнять комплекс		
		(подтягивание, пресс).	упражнении.	ОРУ; выполнить		разучиваемых акробатических
		ОФП (прыжки с/м, упр.		акробатические		
		очи (прыжки ом, упр.	L	акробатические	<u> </u>	

		На гибкость, челночный бег).		упражнения;	нагрузок.	комбинаций и упражнений.
28	2четвер ть 07,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). гибкость,	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.		Осмысление правил безопасности
		челночный бег).	NW 1001B	J1 0 ,.		
29	10,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические	Развитие этических	(что можно делать и что опасно делать) при выполнении
2.0	10.11		~	упражнения;	чувств,	акробатических, гимнастических
30	12,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические	доброжелательности и	упражнений, комбинаций.
				упражнения;	эмоционально-	
31	14,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения гибкость Упражнения на	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	нравственной	Коммуникативные: Формирование
22	17.11	силу.	D	ОРУ;		способов позитивного
32	17,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	отзывчивости, понимания	взаимодействия со сверстниками в
22	19,11	Constant	Развитие силовых качеств.		и сопереживания	парах и группах при разучивании
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на гибкость, челночный бег).	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	чувствам других людей.	Акробатических упражнений.
34	21,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно		Умение объяснять ошибки при
		O.F	силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на	Формирование	выполнении упражнений.
				гибкость.		Регулятивные: Формирование
35	24,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование техники упражнений на Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	эстетических	умения выполнять задание в
36	26,11	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	потребностей, ценностей	соответствии с поставленной
		О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	техники акробатических упражнений.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	и чувств.	целью.
37	28,11	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		
		О.Р.У. Упражнения на	техники акробатических	самостоятельно		

		прыгучесть, быстроту.	упражнений.	выполнять комплекс ОРУ;		Способы организации рабочего
38	01,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и проявление	места.
39	03,12	Строевые упражнения.	Совершенствование техники акробатических	Уметь: самостоятельно	, , , , , ,	Формирование умения понимать
			упражнений	выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на	положительных качеств	причины успеха /неуспеха учебной
40	05,12	Строевые упражнения.	Совершенствование	брусьях; Уметь:	личности,	деятельности и способности
		О.Р.У. Акробатика.	техники акробатических упражнений.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить	дисциплинированности,	конструктивно действовать даже в
41	08,12	Строевые упражнения.	Совершенствование	акробатические упражнения; Уметь:	трудолюбия и упорства в	ситуациях неуспеха.
71	00,12	О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	техники акробатических упражнений.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить	достижении	Форминаромно ургания
				акробатические упражнения;	поставленной цели.	Формирование умения
42	10,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в
43	12,12	Строевые упражнения. О.Р.У. гибкость, ловкость	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эстетических	соответствии с поставленной
44	15,12	Строевые упражнения.	Совершенствование	ОРУ; Уметь:	потребностей, ценностей	задачей и условиями ее
		О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	техники акробатических упражнений.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	и чувств.	реализации; определять наиболее
45	17,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	Формирование	эффективные способы достижения результата.
				ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.	эстетических	*2·
46	19,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	потребностей, ценностей	Овладение логическими
47	22,12	Строевые упражнения. О.Р.У. гибкость,	Совершенствование техники акробатических	силовые упражнения. Уметь: самостоятельно		действиями сравнения, анализа,

		челночный бег).	упражнений.	выполнять комплекс ОРУ;	и чувств.	синтеза, обобщения,
48	24,12 26,12	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		классификации по родовым
	20,12		упражнения.	ОРУ		признакам, установления аналогий
					Формирование	и причинно-следственных связей,
					эстетических	построения рассуждений,
					потребностей, ценностей	отнесения к известным понятиям.
					и чувств.	
			2 HETPEPTI			
40		TEN	3 ЧЕТВЕРТЬ	n		
49		ТБ на уроках по л/подготовке.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: правила поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Одновременный 2-х	лыжной подготовке.	лыжной подготовке.	т оринрование навыка	
		шажный ход. Бег по	Обучение технике	Научиться: технике	систематического	объяснение своего двигательного
		дистанции до 3 км.	одновременного	одновременного		опыта.
			двухшажного ход.	двухшажного ход.	наблюдения за своим	
50		Одновременный 2-х	Совершенствование	Уметь: передвигаться	физическим состоянием	Осознание важности освоения
		шажный ход. Подъемы в	техники одновременного двухшажного хода.	в одновременном двухшажном ходе.	физическим состоянием,	универсальных умений связанных
		гору.	Обучение техники	двухшажном ходе. Научиться: техники	величиной физических	
			подъёма в гору способом	подъёма в гору	1	с выполнением упражнений.
			«полуёлочка».	способом	нагрузок.	
			·	«полуёлочка».		Осмысление техники выполнения
51		Повороты на месте. Бег	Совершенствование	Уметь: выполнять	Развитие	разучиваемых заданий и
		по дистанции до 3 км.	техники поворотов в	повороты в движении.	T disbirrie	упражнений.
52		Одновременный 2-х	движении. Совершенствование	Уметь: передвигаться	самостоятельности и	
32		шажный ход. Спуски с	техники одновременного	в одновременном	, ,	Коммуникативные: Формирование
		горы.	двухшажного хода.	двухшажном ходе.	личной ответственности	способов позитивного
				Научиться:	за свои поступки на	
				Технике преодоления	Sa ebon noci yiikii na	взаимодействия со сверстниками в
				бугров и впадин, при спуске с горы.	основе представлений о	парах и группах при разучивании
53		Бег по дистанции до 3 км.	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном	нравственных нормах.	Упражнений.
		T.	0	двухшажном ходе.		N
54		Повороты на месте.	. Совершенствование	Уметь: выполнять	Развитие этических	Умение объяснять ошибки при
		Подъемы в гору.	техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	повороты на месте; выполнять подъёмы в		
			onocoom «nonyeno-ika».	выполнить подвемы в	l .	

			гору способом	чувств,	выполнении упражнений.
	F 2	D	«полуёлочка».		
55	Бег по дистанции до 3 км.	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться в одновременном	доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при
			двухшажном ходе.	эмоционально-	общении со сверстниками и
56	Одновременный 2-х	Совершенствование	Уметь: передвигаться		взрослыми, сохранять
	шажный ход. Подъемы в	техники одновременного	в одновременном	нравственной	хладнокровие, сдержанность,
	гору.	двухшажного хода.».	двухшажном ходе; выполнять подъёмы в	отзывчивости, понимания	
			гору способом	,	рассудительность.
	-		«полуёлочка».	и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Совершенствование	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при	чувствам других людей.	
	дистанции до 3 км.	техники преодоления бугров и впадин, при	спуске с горы.	тувствам других людеи.	точностью выражать свои мысли в
		спуске с горы.		_	соответствии с задачами урока,
58	Повороты на месте.	Совершенствование	Уметь: выполнять	Формирование	владение специальной
	Спуски с горы.	техники поворотов на	повороты на месте;	эстетических	терминологией.
	Совершенствование техники спусков с горы.	месте.	выполнять спуски с горы ввысокой, низкой		_
	Tomain on your o' repair		стойках.	потребностей, ценностей	Регулятивные: Умение
59	Подъемы в гору. Бег по	Совершенствование	Уметь: выполнять	и чувств.	организовать самостоятельную
	дистанции до 3 км.	техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	спуски с горы ввысокой, низкой	n lybelb.	деятельность с учетом требований
		т азвитие выносливости.	стойках;		•
			передвигаться в	Формирование и	ее безопасности, сохранности
			одновременном	проявление	инвентаря и оборудования,
60	Одновременный 2-х	Совершенствование	двухшажном ходе. Уметь: выполнять		организации мест занятий.
00	шажный ход. Спуски с	техники одновременного	спуски с горы	положительных качеств	
	горы.	двухшажного хода.	ввысокой, низкой	личности,	Умение характеризовать,
			стойках;	Jin moern,	выполнять задание в соответствии
			передвигаться в одновременном	дисциплинированности,	с целью и анализировать технику
			двухшажном ходе.	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений, давать
61	Подъемы в гору. Бег по	Контроль техники	Уметь: выполнять	трудолюойя и упорства в	объективную оценку технике
	дистанции до 3 км.	подъёма в гору. Развитие	спуски с горы	достижении	,
		выносливости.	ввысокой, низкой стойках;		выполнения упражнений на основе
			передвигаться в	поставленной цели.	освоенных знаний и имеющегося
			одновременном		опыта.
62	Одновременный 2-х	Контроль техники	двухшажном ходе. Уметь: выполнять	-	
02	шажный ход. Спуски с	одновременный	уметь: выполнять спуски с горы		Умение технически правильно
	горы.	двухшажный ход.	ввысокой, низкой		выполнять двигательные действия
			стойках;		из базовых видов спорта,
			передвигаться в одновременном		использовать их в игровой и
			двухшажном ходе.		· ·
63	Повороты на месте. Бег	Техникиа поворотов на	Уметь: выполнять	1	соревновательной деятельности.
	по дистанции до 3 км.	лыжах. Развитие	повороты на месте и в		

		выносливости.	движении;		Умение планировать собственную
			передвигаться в		деятельность, распределять
			одновременном		*
			двухшажном ходе.		нагрузку и отдых в процессе ее
64	Бег по дистанции до 3 км.	Контрольное прохождение	Уметь: передвигаться		выполнения.
		дистанции.	в одновременном		
65	ТБ на уроках по	Повторить технику	двухшажном ходе. Знать: технику		
0.5	баскетболу.	безопасности на уроках по	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения.	баскетболу.	уроках по подвижным	Tr Pr iii ii ii	
	Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование	играм;	систематического	объяснение своего двигательного
	движении. Ведение мяча	техники ведения мяча.	Уметь:		опыта.
	в различной стойке.	Совершенствование	самостоятельно		
	Броски с различных дистанций.	техники бросков по кольцу.	выполнять комплекс	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
			ОРУ; выполнять		универсальных умений связанных
66		G	броски по кольцу.	физическим состоянием,	универсальных умении связанных
	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		с выполнением упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	техники бросков по	самостоятельно выполнять комплекс	величиной физических	
	различных дистанций.	кольцу.	ОРУ; выполнять		Осмысление техники выполнения
	Эстафеты с элементами		броски по кольцу.		разучиваемых заданий и
	баскетбола.		Знать правила игры.	нагрузок.	* *
67	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:]	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в	технику бросков по	самостоятельно		
	движении. Штрафные	кольцу со штрафной	выполнять комплекс		Коммуникативные: Формирование
	броски. Учебная 2-х	линии.	ОРУ; выполнять		способов позитивного
	сторонняя игра.		броски по кольцу со	D	взаимодействия со сверстниками в
			штрафной линии.	Развитие	взаимоденствия со сверстниками в
68		Совершенствование	Знать правила игры. Уметь:		парах и группах при разучивании
08	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	техники передачи и ловли мяча.	самостоятельно	самостоятельности и личной ответственности	
			выполнять комплекс		Упражнений.
			ОРУ; выполнять		
	ловля мяча. Эстафеты с		передачи и ловли		Умение объяснять ошибки при
	элементами баскетбола.		мяча; Знать правила	за свои поступки на	•
			игры.	Sa ebon noerynkn na	выполнении упражнений.
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь:	основе представлений о нравственных нормах.	37
			самостоятельно		Умение управлять эмоциями при
			выполнять комплекс ОРУ; выполнять		общении со сверстниками и
			бросков мяча по		взрослыми, сохранять
			кольцу, после двух		•
			шагов. Знать правила		хладнокровие, сдержанность,
			игры		рассудительность.
70	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	Развитие этических	
	Медленный бег, ОРУ в	техники ведения мяча.	самостоятельно		Умение с достаточной полнотой и
	движении. Ведение мяча	Совершенствование	выполнять комплекс		TOURIGETI IO DI INQUESTI ODONIA ILCUIA
	в различной стойке.	техники бросков по	ОРУ; выполнять		точностью выражать свои мысли в
	Броски с различных	кольцу.	ведение мяча;		соответствии с задачами урока,
	дистанций. Эстафеты с		выполнять броски по		

	элементами баскетбола.		кольцу. Знать правила	чувств,	владение специальной
			игры.	-	терминологией.
71	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	доброжелательности и	терминологией.
	Медленный бег, ОРУ в	техники ведения мяча.	самостоятельно	доорожелательности и	
	движении. Передача и	Совершенствование	выполнять комплекс		Регулятивные: Умение
	ловля мяча. Броски с	техники бросков по	ОРУ; выполнять	эмоционально-	организовать самостоятельную
	различных дистанций.	кольцу.	ведение мяча;		деятельность с учетом требований
			выполнять броски по кольцу. Знать правила	нравственной	
			игры.		ее безопасности, сохранности
72	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	отзывчивости, понимания	инвентаря и оборудования,
	Медленный бег, ОРУ в	технику бросков по	самостоятельно	·	организации мест занятий.
	движении. Штрафные	кольцу со штрафной	выполнять комплекс	и сопереживания	организации мест запитии.
	броски. Учебная игра.	линии.	ОРУ; выполнять	и сопереживания	V
			броски по кольцу со		Умение характеризовать,
			штрафной линии.	чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии
72		C	Знать правила игры.	4	с целью и анализировать технику
73	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		-
	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	техники передачи и ловли мяча. Совершенствование	самостоятельно выполнять комплекс		выполнения упражнений, давать
	ловля мяча. 2 шага бросок	техники бросков мяча по	ОРУ; выполнять		объективную оценку технике
	после ведения.	кольцу, после двух шагов.	передачи и ловли		выполнения упражнений на основе
		3,3	мяча; выполнять	Формирование	
			бросков мяча по		освоенных знаний и имеющегося
			кольцу, после двух	эстетических	опыта.
			шагов. Знать правила		
			игры	потребностей, ценностей	Умение технически правильно
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование	Уметь:		выполнять двигательные действия
	движении. Штрафные	технику бросков по кольцу со штрафной	самостоятельно выполнять комплекс	H HVD OTTD	
	броски. Эстафеты с	кольцу со штрафнои линии.	ОРУ; выполнять	и чувств.	из базовых видов спорта,
	элементами баскетбола.	V	броски по кольцу со		использовать их в игровой и
			штрафной линии.		соревновательной деятельности.
			Знать правила игры.		соревновательной деятельности.
75	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		V
	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков мяча с	самостоятельно	Формирование и	Умение планировать собственную
	движении. Броски с	ближней дистанции.	выполнять комплекс	Формирование и	деятельность, распределять
	различных дистанций. 2 шага бросок после	Совершенствование техники бросков мяча по	ОРУ; выполнять броски мяча с		нагрузку и отдых в процессе ее
	ведения. Учебная 2-х	кольцу, после двух шагов.	ближней дистанции;	проявление	
	сторонняя игра.	кольцу, после двух шагов.	Выполнять бросков		выполнения.
	orepression in par		мяча по кольцу, после	положительных качеств	
			двух шагов. Знать		Умение видеть красоту движений,
			правила игры	личности,	выделять и обосновывать
76	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		эстетические признаки в
	Медленный бег, ОРУ в	техники ведения мяча.	самостоятельно	дисциплинированности,	•
	движении. Ведение мяча в различной стойке.		выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Anodinismin populinocin,	движениях и передвижениях
	в различной стоикс.		ведение мяча в		человека.
			различных стойках.		
			passin inbia cronkua.	1	l .

77	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь:	трудолюбия и упорства в	
, ,	Медленный бег, ОРУ в	по кольцу со штрафной	самостоятельно	трудолюбия и упорства в	
	движении. Штрафные	линии.	выполнять комплекс		
	броски. Учебная игра.	Jiriirii.	ОРУ; выполнять	достижении	
	ороски. 3 чеонал игра.		броски по кольцу со		
			штрафной линии.	поставленной цели.	
			Знать правила игры.	поставленной цели.	
78	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь:		
76	Медленный бег, ОРУ в	мяча по кольцу, после	самостоятельно		
	движении. 2 шага бросок	-	выполнять комплекс		
	после ведения. Эстафеты	двух шагов.	ОРУ; выполнять		
	с элементами баскетбола.		· ·		
			бросков мяча по		
	Учебная 2-х сторонняя		кольцу, после двух		
	игра.		шагов. Знать правила		
79	TE	П	игры		
79	ТБ на уроках по	Повторить технику	Знать: технику безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	баскетболу.	безопасности на уроках по		Формирование навыка	объяснение своего двигательного
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	баскетболу.	уроках по спортивным играм. Уметь:	систематического	опыта.
	движении. Ведение мяча.	Совершенствование		Систематического	Olibita.
	учебная игра.	техники ведения мяча.	самостоятельно	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	учеоная игра.		выполнять комплекс	паолюдения за своим	универсальных умений связанных
			ОРУ; выполнять	физическим состоянием,	с выполнением упражнений.
			ведение мяча в различных стойках.	физическим состоянием,	o zamovinom y npamionimi
			*	величиной физических	Осмысление техники выполнения
80	C	C	Знать правила игры. Уметь:	величиной физических	разучиваемых заданий и
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование		нагрузок.	упражнений.
		техники передачи и ловли	самостоятельно	nai pysok.	
	движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с	мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		Коммуникативные: Формирование
	элементами баскетбола.		передачи и ловли	Развитие	способов позитивного
	элементами баскетобла.		мяча; Знать правила		взаимодействия со сверстниками в
			_	самостоятельности и	парах и группах при разучивании
81	Can contro transmissiona	Сорожимоможного	игры. Уметь:	1	
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование технику бросков по	у меть: самостоятельно	личной ответственности	Упражнений.
	движении. Штрафные	кольцу со штрафной			V
	броски. Эстафеты с	линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	за свои поступки на	Умение объяснять ошибки при
	элементами баскетбола.	линии.	броски по кольцу со		выполнении упражнений.
	элементами баскетобла.		штрафной линии.	основе представлений о	
			Знать правила игры.	-	
82	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при
02	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков мяча по	у меть.		общении со сверстниками и
	движении. 2 шага бросок	кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс		взрослыми, сохранять
	после ведения мяча.	кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять	Развитие этических	хладнокровие, сдержанность,
					рассудительность.
	Учебная 2-х сторонняя		бросков мяча по кольцу, после двух	чувств,	F
	игра.				Умение с достаточной полнотой и
			шагов. Знать правила	доброжелательности и	точностью выражать свои мысли в
83	Строоргио упражиот	Сорорунопотрором	игры	1	соответствии с задачами урока,
0.5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование	Уметь:	эмоционально-	владение специальной
		технику бросков по	самостоятельно		,, , , , , , ,
1	движении. Штрафные	кольцу со штрафной	выполнять комплекс		

	броски. Учебная игра.	линии.	ОРУ; выполнять	нравственной	терминологией.
			броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	отзывчивости, понимания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно	и сопереживания	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
	движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в	чувствам других людей.	организации мест занятий.
	Эстафеты с элементами бас.	остановок, поворотов.	различных стойках; выполнять технику	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии
			перемещений, остановок, поворотов.	эстетических	с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	потребностей, ценностей и чувств.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося
	движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски.	различной дистанции. Совершенствование технику бросков по	выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней	1,2012.	опыта.
	Учебная 2-х сторонняя игра.	кольцу со штрафной линии.	дистанций. Выполнять броски по кольцу со	Формирование и	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,
0.6			штрафной линии. Знать правила игры.	проявление положительных качеств	из оазовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	личности,	Умение планировать собственную
	2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-	техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять ведение мяча в	дисциплинированности,	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	х сторонняя игра.		различных стойках; выполнять бросков	трудолюбия и упорства в	Умение видеть красоту движений,
			мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	достижении	выделять и обосновывать эстетические признаки в
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно	поставленной цели.	движениях и передвижениях человека.
	движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с	мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		
	элементами баскетбола.		передачи и ловли мяча; Знать правила		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники бросков мяча с	игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
	движении. Броски с различных дистанций.	различной дистанции.	выполнять броски мяча с дальней,		
	Учебная 2-х сторонняя игра.		средней, ближней дистанций Знать		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения.	Повторить технику безопасности на уроках по	правила игры. Знать: технику безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого	лёгкой атлетике. Совершенствование	уроках по подвижным играм;		объяснение своего двигательного

	старта. Бег с ускорением	техники бега с низкого	Уметь:	систематического	опыта.
	30 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
			старта. Выполнять метание мяча на	физическим состоянием,	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и
90	Строевые упражнения.	Совершенствование	дальность. Уметь:	величиной физических	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие	техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции.	нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Развитие силовых качеств.		Развитие	Упражнений.
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	самостоятельности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	•	ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	личной ответственности	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Развитие выносливости. Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно	за свои поступки на	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
	движении. Развитие выносливости. Развитие	силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; бегать на	основе представлений о	рассудительность.
	скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		средние дистанции.	нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие	Развитие этических	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
	60 м. Метание мяча.	Совершенствование техники метания мяча.	дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на	чувств,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований
94	Строевые упражнения.	Совершенствование	дальность. Уметь:	доброжелательности и	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
	Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.	техники прыжков в длину с разбега.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	эмоционально-	организации мест занятий. Умение характеризовать,
	Эстафеты с элементами л/атлетики.		прыжков в длину с разбега.	нравственной	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Развитие выносливости. Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно	отзывчивости, понимания	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
	движении. Развитие выносливости. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	силовых качеств.	выполнять комплекс OPУ; бегать на средние дистанции.	и сопереживания	освоенных знаний и имеющегося опыта.
96	многоскоки). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

		<u></u>	<u></u>		<u></u>
	ускорением 30 м. Бег с	Совершенствование	ОРУ; бегать короткие	Формирование	использовать их в игровой и
	ускорением 60 м.	техники метания мяча.	дистанции; выполнять		соревновательной деятельности.
	Метание мяча. Развитие	Развитие силовых качеств.	метание мяча на	эстетических	
	сил. К-в.		дальность.	SCICIN ICCRIX	Умение планировать собственную
97	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		деятельность, распределять
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	самостоятельно	потребностей, ценностей	нагрузку и отдых в процессе ее
	движении. Прыжки в	с разбега.	выполнять комплекс		выполнения.
	длину с разбега.		ОРУ; выполнять	и чувств.	
	Эстафеты с элементами		прыжков в длину с	и чувств.	
	л/атлетики.		разбега.		
98	Строевые упражнения.	Развитие выносливости.	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ в	Развитие скоростно-	самостоятельно	Формирование и	Умение видеть красоту движений,
	движении. Развитие	силовых качеств.	выполнять комплекс		выделять и обосновывать
	выносливости. Развитие	Контроль развитие	ОРУ; бегать на	проявление	эстетические признаки в
	скорсил. К-в (прыжки,	силовых качеств	средние дистанции.	проявление	движениях и передвижениях
	многоскоки). Развитие		_		движениях и передвижениях человека.
	сил. К-в (подтяг-ние,			положительных качеств	человека.
	пресс).				
99	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	личности,	
	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на 60 метров	самостоятельно	JIII IIIOCIII,	
	движении. Бег с	с низкого старта.	выполнять комплекс		
	ускорением 60 м.	Контроль техники метания	ОРУ; бегать на	дисциплинированности,	
	Метание мяча. Развитие	мяча.	короткие дистанции.		
	сил. К-в (подтяг-ние,			трудолюбия и упорства в	
	пресс).			трудолюбия и упоретва в	
100	Строевые упражнения.	Контроль техники	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ в	прыжков в длину с	самостоятельно	достижении	
	движении. Прыжки в	разбега.	выполнять комплекс		
	длину с разбега.	*	ОРУ; выполнять	поставленной цели.	
	Эстафеты с элементами		прыжков в длину с	поставленной цези.	
	л/атлетики.		разбега.		
101	Строевые упражнения.	Контроль бега на	Уметь:	1	
	Медленный бег, ОРУ в	выносливость. Развитие	самостоятельно		
	движении Развитие	скоростно-силовых	выполнять комплекс		
	выносливости. Развитие	качеств.	ОРУ; бегать на		
	скорсил. К-в (прыжки,		средние дистанции.		
	многоскоки).		. I C C		
102	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь:	1	
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции. Развитие	самостоятельно		
	движении. Бег с	скоростно-силовых	выполнять комплекс		
	ускорением 60 м.	качеств.	ОРУ; бегать на		
	Развитие скорсил. К-в		короткие дистанции.		
	(прыжки, многоскоки).		поротиле днегинции.		
	Развитие сил. К-в				
	(подтяг-ние, пресс).				
	(подтлі ппо, просс).	<u>l</u>	<u> </u>		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока		Планируемые результа	аты
ПП				Предметные	Личностные	Метапредметные
1	2.09	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
		Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие		Уметь: самостоятельно	систематического наблюдения за своим	опыта.
		выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		выполнять комплекс ОРУ;	физическим состоянием,	Осознание важности освоения
2	5.09	Строевые упражнения.	Развитие скоростно-	Уметь:		универсальных умений
		Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в	силовых качеств.	самостоятельно выполнять комплекс	величиной физических	связанных с выполнением
		движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.		OPУ; знать правила эстафеты.	нагрузок.	упражнений.
		Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).				Осмысление техники
3	7.09	Строевые упражнения. Медленный бег.	Совершенствование техники бега с низкого	Уметь: самостоятельно		выполнения разучиваемых
		Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого	старта. Совершенствование техники метания мяча.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого	Развитие	заданий и упражнений.
		старта. Метание мяча.		старта; метать мяч на дальность.	самостоятельности и	Коммуникативные:
4	9.09	Строевые упражнения. Медленный бег.	Совершенствование техники бега с низкого	Уметь: самостоятельно	личной ответственности за	Формирование способов
		Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого	старта Совершенствование бега на короткие дистанции.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого	свои поступки на основе	позитивного взаимодействия со
		старта. Бег с ускорением	Развитие скоростно-	старта на короткие		сверстниками в парах и группах
		30 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	силовых качеств.	дистанции;	представлений о	при разучивании
5	12.9	многоскоки) Строевые упражнения. Медленный бег.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно	. нравственных нормах.	Упражнений.
		медленный ост. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с	с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого		Умение объяснять ошибки при
		ускорением 60 м. Прыжки в длину с	с разоста.	старта на короткие дистанции; выполнять	Развитие этических чувств,	выполнении упражнений.
		разбега.		прыжки в длину с разбега.		Умение управлять эмоциями при
6	14.09	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	доброжелательности и	общении со сверстниками и
		упражнения на месте и в		ОРУ;		

		движении. Метание мяча.		Метать мяч на	эмоционально-	взрослыми, сохранять
		Развитие сил.к-в.		дальность.		*
7	16.09	Строевые упражнения.	Развитие выносливости.	Уметь:	нравственной	хладнокровие, сдержанность,
		Медленный бег.		самостоятельно	приветвенной	
		Общеразвивающие		выполнять комплекс		рассудительность.
		упражнения на месте и в		ОРУ;	отзывчивости, понимания и	
		движении. Развитие		Бегать с низкого		Умение с достаточной полнотой
		выносливости.		старта на средние	сопереживания чувствам	э мение с достаточной полнотой
		Подвижные игры с элементами л/атл.		дистанции;		и точностью выражать свои
8	19.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	других людей.	
	17.07	Медленный бег.	техники прыжков в длину	самостоятельно	Try state of the s	мысли в соответствии с
		Общеразвивающие	с разбега.	выполнять комплекс		
		упражнения на месте и в	r P	ОРУ;		задачами урока, владение
		движении. Прыжки в		Выполнять прыжки в		
		длину с разбега.		длину с разбега.		специальной терминологией.
		Эстафеты.				
9	21.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	Формирование	Регулятивные: Умение
		Медленный бег.	техники метания мяча.	самостоятельно		т стулитивные. Э менис
		Общеразвивающие	Развитие выносливости.	выполнять комплекс	эстетических	организовать самостоятельную
		упражнения на месте и в движении. Метание мяча.		ОРУ; Метать мяч на	Selem leekin	
		Развитие выносливости		дальность.		деятельность с учетом
10	23.09	Строевые упражнения.	Контроль техники бега с	Уметь:	потребностей, ценностей и	·
10	23.07	Медленный бег.	низкого старта. Развитие	самостоятельно		требований ее безопасности,
		Общеразвивающие	скоростно-силовых	выполнять комплекс	чувств.	
		упражнения на месте и в	качеств.	ОРУ;		сохранности инвентаря и
		движении. Бег с низкого		Бегать с низкого		- E
		старта. Развитие скор		старта на короткие		оборудования, организации мест
		сил. К-в (прыжки,		дистанции;		занятий.
		многоскоки).				запятий.
11	26.09	Строевые упражнения.	Совершенствование бега	Уметь:	Φ	
		Медленный бег.	на короткие дистанции.	самостоятельно	Формирование и	Умение характеризовать,
		Общеразвивающие	Развитие скоростно-	выполнять комплекс ОРУ;		
		упражнения на месте и в движении.Бег с	силовых качеств.	Бегать с низкого	проявление	выполнять задание в
		ускорением 60 м.		старта на короткие		
		Развитие скорсил. К-в		дистанции;	положительных качеств	соответствии с целью и
		(прыжки, многоскоки).		,, ,		анапизивораті теунимі
12	28.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	личности,	анализировать технику
		Медленный бег.	техники метания мяча.	самостоятельно	Jin moeth,	выполнения упражнений, давать
		Общеразвивающие		выполнять комплекс		,,,,
		упражнения на месте и в		ОРУ;	дисциплинированности,	объективную оценку технике
		движении. Метание мяча.		Метать мяч на		
		Подвижные игры с		дальность. Знать	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
12	20.00	элементами л/атл.	Voument Sans va	правила игры.	-	
13	30.09	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль бега на выносливость. Развитие	Уметь:	достижении поставленной	основе освоенных знаний и
		Общеразвивающие	силовых качеств.	самостоятельно выполнять комплекс		
		упражнения на месте и в	CHIODBIA RUTCUB.	ОРУ;		
		движении. Развитие		Бегать с низкого		
		ADDITION TO ADDITION	<u> </u>	Detail Chinakoro	1	l .

		выносливости. Развитие		старта на средние	цели.	имеющегося опыта.
		сил.к-в (подтяг-ние, пресс).		дистанции;		
14	3.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение технически правильно
		Медленный бег.	техники прыжков в длину	самостоятельно		
		Общеразвивающие	с разбега. Развитие	выполнять комплекс		выполнять двигательные
		упражнения на месте и в	скоростно-силовых	ОРУ;		
		движении. Прыжки в	качеств.	Выполнять прыжки в		действия из базовых видов
		длину с разбега. Развитие		длину с разбега.		спорта использорать их в
		скорсил. К-в (прыжки,				спорта, использовать их в
15	5.10	многоскоки). Строевые упражнения.	Контроль техники метания	Уметь:		игровой и соревновательной
13	3.10	Медленный бег.	мяча. Развитие	самостоятельно		1
		Общеразвивающие	выносливости.	выполнять комплекс		деятельности.
		упражнения на месте и в		ОРУ;		
		движении. Метание мяча.		Метать мяч на		V
		Развитие выносливости		дальность.		Умение планировать
16	7.10	Строевые упражнения.	Совершенствование бега	Уметь:		собственную деятельность,
		Медленный бег.	на короткие дистанции.	самостоятельно		сооственную деятельность,
		Общеразвивающие	Техника прыжков в длину	выполнять комплекс		распределять нагрузку и отдых в
		упражнения на месте и в	с разбега.	ОРУ;		Fuer-ballering com-blank in a column
		движении. Прыжки в длину с разбега.		Бегать с низкого старта на короткие		процессе ее выполнения.
		длину с разоста.		дистанции; Выполнять		_
				прыжки в длину с		
				разбега		Умение видеть красоту
17	10.10	Строевые упражнения.	Ознакомить с техникой	Уметь:		движений, выделять и
		Медленный бег.	безопасности на уроках	самостоятельно		движении, выделять и
		Общеразвивающие	спортивных игр. Ведение	выполнять комплекс		обосновывать эстетические
		упражнения на месте и в	мяча на месте, с	ОРУ;		обосновывать зетети нежие
		движении. Эстафеты	изменением высоты	Бегать с низкого		признаки в движениях и
			отскока, в движении	старта на короткие		*
18	12.10	Company of the posterior	Deanway avvany w waysam	дистанции; Уметь:		передвижениях человека.
10	12.10	Строевые упражнения. Медленный бег.	Развитие силовых качеств.	у меть:		
		Общеразвивающие		выполнять комплекс		
		упражнения на месте и в		ОРУ;		
		движении. Подвижные		Бегать с низкого		
		игры		старта на средние		
		-		дистанции;		
19	14.10	ТБ на уроках по С/И.	Ведение мяча на месте, с	Знать: правила	-	Познавательные: Осмысление,
		Строевые упражнения.	изменением высоты	поведения на уроке по	Формирование навыка	объяснение своего двигательного
		Медленный бег.	отскока, в движении	спортивным играм.		опыта.
		Общеразвивающие		V	систематического	
		упражнения на месте		Уметь:	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
				самостоятельно выполнять комплекс	пиолюдения за своим	универсальных умений
				ОРУ; выполнять	физическим состоянием,	связанных с выполнением
				техники перемещений,	1	упражнений.
1				остановок, поворотов.		Осмысление техники

				Знать правила игры.	величиной физических	выполнения разучиваемых
						заданий и упражнений.
20	17.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	нагрузок.	Коммуникативные:
		Медленный бег.	техники бросков мяча с	самостоятельно		Формирование способов
		Общеразвивающие	ближней дистанции.	выполнять комплекс		позитивного взаимодействия со
		упражнения на месте и в		ОРУ; выполнять	Развитие	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		движении.		броски мяча с		сверстниками в парах и группах при разучивании
		Ведение мяча в разных		ближней дистанции.	самостоятельности и	при разучивании
		стойках. Броски мяча с		Знать правила игры.		Упражнений.
		различных дистанций.			личной ответственности за	V
		Броски мяча с различных				Умение объяснять ошибки при
		дистанций.			свои поступки на основе	выполнении упражнений.
21	19.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение управлять эмоциями при
		Медленный бег.	техники бросков по	самостоятельно	представлений о	общении со сверстниками и
		Общеразвивающие	кольцу со штрафной	выполнять комплекс		взрослыми, сохранять
		упражнения на месте и в	линии.	ОРУ; выполнять	нравственных нормах.	хладнокровие, сдержанность,
		движении. Ведение мяча		передачи и ловли		рассудительность.
		в разных стойках. Ловля		мяча; выполнять	D.	
		и передача мяча на месте		броски по кольцу со	Развитие этических чувств,	Умение с достаточной полнотой
		и в движении. Штрафные		штрафной линии.		и точностью выражать свои
		броски.			доброжелательности и	мысли в соответствии с
22	21.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		задачами урока, владение
		Медленный бег.	техники передачи и ловли	самостоятельно	эмоционально-	специальной терминологией.
		Общеразвивающие	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс		Регулятивные: Умение
		упражнения на месте и в	техники бросков мяча с	ОРУ; выполнять	нравственной	организовать самостоятельную
		движении.	ближней дистанции.	передачи и ловли	OTOLIBUIDOCTI HOURING I	деятельность с учетом
		Ведение мяча в разных		мяча; выполнять	отзывчивости, понимания и	требований ее безопасности,
		стойках. Ловля и		броски по кольцу со	and a position of the second o	сохранности инвентаря и
		передача мяча на месте и		штрафной линии.	сопереживания чувствам	оборудования, организации мест
		в движении. Броски мяча			других людей.	занятий.
		с различных дистанций.			других людеи.	
23	24.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение характеризовать,
		Медленный бег.	техники перемещений,	самостоятельно	Формирование	выполнять задание в
		Общеразвивающие	остановок, поворотов.	выполнять комплекс	Горинрование	соответствии с целью и
		упражнения на месте и в	Совершенствование	ОРУ; выполнять	эстетических	анализировать технику
		движении.	техники бросков мяча по	техники перемещений,		выполнения упражнений, давать
		Ведение мяча в разных	кольцу, после двух шагов.	остановок, поворотов;	потребностей, ценностей и	объективную оценку технике
		стойках. Стойка игрока,		выполнять бросок	and the second second in	выполнения упражнений на
		перемещения, остановка		мяча по кольцу, после	чувств.	основе освоенных знаний и
		повороты. Броски мяча		двух шагов.		имеющегося опыта.
		после ведения и 2-х				Умение технически правильно
		шагов.				The state of the s

24	26.10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней, средней дистанций.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
25	28.10	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.	Формирование навыка	Познавательные: Осознание важности освоения
		качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Выполнить: Упражнения на гибкость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на	систематического наблюдения за своим	универсальных умений
26		C	05	гибкость. Уметь:	физическим состоянием,	связанных с выполнением
20		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	Обучение технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	величиной физических	организующих упражнений.
			бревне для девочек.	Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений	нагрузок.	Осмысление техники
				на брусьях параллельных.		выполнения разучиваемых
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Обучение технике выполнения	Уметь: самостоятельно	Развитие этических чувств,	акробатических комбинаций и
		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки,	Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;	доброжелательности и	упражнений.
		гибкость, челночный бег).	скоростно-силовых качеств.	Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	эмоционально- нравственной	Осмысление правил
28	07.11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Совершенствование техники выполнения Акробатических	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	r	безопасности (что можно делать

			упражнений. Обучение технике выполнения	ОРУ; выполнять Акробатические	отзывчивости, понимания и	и что опасно делать) при
			упражнений на бревне для девочек Развитие силовых качеств.	упражнения. Научиться: технике выполнения упражнений на	сопереживания чувствам других людей.	выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
				бревне.		
29	09.11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование	комбинаций. Коммуникативные:
		(подтягивание, пресс).		упражнений на брусьях.	эстетических	ROMMYHARATABIBIC.
30	11.11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно	потребностей, ценностей и	Формирование способов
		(прыжки, гибкость, челночный бег).	Акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых	выполнять комплекс ОРУ;	чувств.	позитивного взаимодействия со
			качеств. Развитие гибкости	Научиться: технике выполнения Акробатических		сверстниками в парах и группах
				упражнений.	Формирование и	при разучивании
31	14.11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне для девочек. Обучение	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	проявление	Акробатических упражнений.
		, and the second	технике выполнения упражнений на перекладине.	упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения	положительных качеств	Умение объяснять ошибки при
				упражнений на перекладине.	личности,	выполнении упражнений.
32	16.11	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание,	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	дисциплинированности,	Регулятивные: Формирование
		пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный		ОРУ; выполнять силовые упражнения.	трудолюбия и упорства в	тегулятивные. Формирование
33	18.11	бег). Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Совершенствование техники лазания по	Уметь: самостоятельно	достижении поставленной	умения выполнять задание в
		бревне.	канату. Совершенствование техники выполнения	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне;	цели.	соответствии с поставленной
			упражнений на бревне.	лазать по канату.		целью.
34	21,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно		

		Упражнения на брусьях.	Акробатических	выполнять комплекс	Способы организации рабочего
		ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях.	места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
35	23,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	учебной деятельности и
			Совершенствование техники выполнения	Научиться: технике	способности конструктивно
			упражнений на перекладине.	выполнения Акробатических упражнений; выполнять	действовать даже в ситуациях
				упражнения на перекладине.	неуспеха.
36	25,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	Формирование умения планировать, контролировать и
27	20.11	C	Communication of the communica	V	istamposars, temposarposars n
37	28,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	оценивать учебные действия в
		перекладине.	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на	соответствии с поставленной
			T	перекладине.	задачей и условиями ее
38	30,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание,	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	реализации; определять наиболее
		пресс).	силовых качеств.	Научиться: технике	эффективные способы
				выполнения Акробатических упражнений;	достижения результата.
39	02,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату.	Совершенствование	Уметь:	
		О.г.у. лазание по канату.	техники лазания по	самостоятельно	

		Развитие силовых	канату. Развитие силовых	выполнять комплекс	Овладение логи
		качеств (подтягивание,	качеств.	ОРУ; лазать по канату.	
40	05,12	пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно	действиями сравне
		брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	упражнений на брусьях. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие гибкости.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.	синтеза, обоб
					классификации п
41	07,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.	признакам, уста
			упражнений на перекладине.	Выполнять упражнения на перекладине.	аналогий и пр
42	09,12	Canaaniia	Совершенствование	Уметь:	следственных связе
42	09,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование	уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	рассуждений, от
			техники лазания по канату.	Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.	известным по
43	12,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно—силовых качеств, для мальчиков и девочек.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине; выполнять силовые упражнения.	
44	14,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	
45	16,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Контроль техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на перекладине.	

46 47	19,12 21,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль техники упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
48	23,12 26,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники
50	28,12	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Обучение технике попеременного	Научиться: технике попеременного двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51		Попеременный 2-х шажный ход.	двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
52		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	представлений о нравственных нормах.	при разучивании Упражнений.
53		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Совершенствование техники попеременного	Уметь: передвигаться попеременным	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
54		Бег по дистанции до 3 км.	двухшажного хода. Развитие выносливости.	двухшажным ходом. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	эмоционально- нравственной	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
55		Подъем в гору	Совершенствование	Уметь: выполнять	отзывчивости, понимания и	хладнокровие, сдержанность,

	различным способом.	техники спусков с горы -	спуски с горы - в	сопереживания чувствам	рассудительность.
	Спуски с горы.	в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору	высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом	других людей. Формирование	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
56	Бег по дистанции до 3 км.	способом «полуёлочка». Развитие выносливости.	«полуёлочка». Уметь: передвигаться попеременным	- эстетических потребностей и	задачами урока, владение специальной терминологией.
57	Попеременный 2-х шажный ход.	Совершенствование техники Попеременного	двухшажным ходом. Уметь: передвигаться попеременным	чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
58	Спуски с горы.	двухшажного хода. Контроль овладения техникой спуска с горы	двухшажным ходом. Уметь: выполнять спуски с горы - в	Формирование и проявление	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
59	Подъем в гору	Контроль техники	высокой, средней и низкой стойке; Уметь: выполнять	положительных качеств личности,	занятий. Умение характеризовать,
	различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	подъёма в гору. Развитие выносливости.	подъёмы в гору способом «полуёлочка».	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
60	Повороты на месте и в движении.	Совершенствование техники Поворотов.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.	достижении поставленной цели.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
61	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
62	Повороты на месте и в движении.	Контроль техники поворотов на лыжах.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в
63	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		игровой и соревновательной деятельности.
64	Попеременный 2-х шажный ход	Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
	месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты.	спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.	Уметь: самостоятельно	наблюдения за своим	опыта. Осознание важности освоения
	Ведение мяча в различной стойке.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	физическим состоянием,	универсальных умений связанных с выполнением
		перемещений.	выполнять перемещения, остановок.	величиной физических	упражнений.
66	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	-	Осмысление техники

	Медленный бег, ОРУ на	техники бросков по	самостоятельно	нагрузок.	выполнения разучиваемых
	месте и в движении.	кольцу.	выполнять комплекс		заданий и упражнений.
	Броски с различных дистанций. Эстафеты с		ОРУ;выполнять броски по кольцу.	_	,
	элементами баскетбола.		Знать правила игры.	Развитие	Коммуникативные:
	Учебная 2-х сторонняя			самостоятельности и	Формирование способов
67	игра. Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	- Симостоятельности и	позитивного взаимодействия со
	Медленный бег, ОРУ на	техники бросков по	самостоятельно	личной ответственности за	сверстниками в парах и группах
	месте и в движении. Штрафные броски.	кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		при разучивании
	Эстафеты с элементами	Jimimi.	броски по кольцу со	свои поступки на основе	r r
	баскетбола.		штрафной линии.		Упражнений.
			Знать правила игры.	представлений о	
68	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение объяснять ошибки при
	Медленный бег, ОРУ на	техники бросков по	самостоятельно	нравственных нормах.	выполнении упражнений.
	месте и в движении. Штрафные броски.	кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		N.
	Учебная 2-х сторонняя		броски по кольцу со	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	игра.		штрафной линии.		общении со сверстниками и
			Знать правила игры.	доброжелательности и	взрослыми, сохранять
69	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		хладнокровие, сдержанность,
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	техники передачи и ловли	самостоятельно	эмоционально-	рассудительность.
	месте и в движении. Передача и ловля мяча.	мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		
	Учебная 2-х сторонняя		передачи и ловли	нравственной	Умение с достаточной полнотой
	игра.		мяча; Знать правила		и точностью выражать свои
			игры.	отзывчивости, понимания и	мысли в соответствии с
70	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	техники ведения мяча. Совершенствование	самостоятельно выполнять комплекс	сопереживания туветвам	специальной терминологией.
	Стойка, перемещение,	техники перемещений,	ОРУ; выполнять	других людей.	_
	остановка, повороты.	остановок, поворотов.	ведение мяча;		Регулятивные: Умение
	Ведение мяча в различной стойке.		выполнять перемещения,	_	организовать самостоятельную
	Photos cooling		остановок.	Формирование	деятельность с учетом
71	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	эстетических	требований ее безопасности,
/1	Медленный бег, ОРУ на	техники передачи и ловли	самостоятельно	эстстических	сохранности инвентаря и
	месте и в движении.	мяча. Совершенствование	выполнять комплекс	потребностей, ценностей и	оборудования, организации мест
	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после	техники бросков мяча по кольцу.	ОРУ; выполнять передачи и ловли	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	занятий.
	ведения.	кольцу.	мяча; выполнять	чувств.	занятии.
			броски по кольцу.		Умение характеризовать,
72	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	Формирование и	выполнять задание в
	Медленный бег, ОРУ на	техники бросков мяча по	самостоятельно	Формирование и	соответствии с целью и
	месте и в движении. 2	кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс		

	шага бросок после		ОРУ; выполнять	проявление	анализировать технику
	ведения. Эстафеты с		бросков мяча по	проявление	·
	элементами баскетбола.		кольцу, после двух		выполнения упражнений, давать
			шагов. Знать правила	положительных качеств	объективную оценку технике
			игры	личности,	выполнения упражнений на
73	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь:		основе освоенных знаний и
	Медленный бег, ОРУ на	по кольцу со штрафной	самостоятельно	дисциплинированности,	имеющегося опыта.
	месте и в движении. Штрафные броски.	линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		
	Учебная 2-х сторонняя		броски по кольцу со	трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно
	игра.		штрафной линии.		выполнять двигательные
			Знать правила игры.	достижении поставленной	действия из базовых видов
74	Строевые упражнения.	Способствовать развитию	Уметь:		спорта, использовать их в
	Медленный бег, ОРУ на	физических качеств в	самостоятельно	цели.	1
	месте и в движении.	игре.	выполнять комплекс		игровой и соревновательной
	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х		ОРУ; Знать правила игры.		деятельности.
	сторонняя игра.		ті ры.		
75	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение планировать
	Медленный бег, ОРУ на	техники ведения мяча.	самостоятельно		собственную деятельность,
	месте и в движении. Ведение мяча в	Совершенствование техники бросков мяча с	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		распределять нагрузку и отдых в
	различной стойке. Броски	ближней дистанции.	ведение мяча;		процессе ее выполнения.
	с различных дистанций.		выполнять броски с		процессе се выполнения.
	, and the second		ближней дистанции.		Умение видеть красоту
76	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		движений, выделять и
	Медленный бег, ОРУ на	техники ведения мяча.	самостоятельно		обосновывать эстетические
	месте и в движении. Ведение мяча в		выполнять комплекс ОРУ; выполнять		признаки в движениях и
	различной стойке.		ведение мяча; Знать		_
	Учебная 2-х сторонняя		правила игры.		передвижениях человека.
	игра.		***	_	
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно		
	месте и в движении. 2	мяча. Контроль техники	выполнять комплекс		
	шага бросок после	бросков мяча по кольцу,	ОРУ; выполнять		
	ведения.	после двух шагов.	передачи и ловли		
			мяча; выполнять		
			бросков мяча по кольцу, после двух		
			шагов.		
78	Строевые упражнения.	Способствовать развитию	Уметь:		
/ 0	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	физических качеств в	у меть: самостоятельно		
	месте и в движении.	игре.	выполнять комплекс		
	Эстафеты с элементами	*	ОРУ; Знать правила		
	баскетбола. Учебная		игры.		
	игра.			<u> </u>	

	ТБ на уроках по	Повторить технику	Знать: технику		
	баскетболу.	безопасности.	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники ведения мяча.	уроках по подвижным играм;	систематического	объяснение своего двигательного
	движении. Ведение мяча.	Совершенствование	m paw,		опыта.
	Стойка, перемещение,	техники перемещений,	Уметь:	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	повороты, остановка.	остановок, поворотов.	самостоятельно	,	универсальных умений
	Учебная 2-х сторонняя		выполнять комплекс	физическим состоянием,	связанных с выполнением
	игра.		ОРУ; выполнять перемещения,	величиной физических	упражнений.
			остановки. Знать	φ φ	
			правила игры.	нагрузок.	Осмысление техники
					выполнения разучиваемых
80	Строевые упражнения.	Способствовать развитию	Уметь:	Развитие	заданий и упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с	физических качеств в игре.	самостоятельно выполнять комплекс	Тазвитис	Коммуникативные:
	элементами баскетбола.	игрс.	ОРУ; Знать правила	самостоятельности и	Формирование способов
	Учебная 2-х сторонняя		игры.		позитивного взаимодействия со
	игра.		1	личной ответственности за	сверстниками в парах и группах
81	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	свои поступки на основе	при разучивании
	Медленный бег, ОРУ в	техники передачи и ловли	самостоятельно	свои поступки на основе	iipii pasy iiibaiiiii
	движении. Передача и ловля мяча. 2 шага	мяча. Совершенствование техники бросков мяча по	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	представлений о	Упражнений.
	бросок после ведения.	кольцу, после двух шагов.	передачи и ловли	-	
	Учебная 2-х сторонняя	(3)	мяча; выполнять	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
	игра.		бросков мяча по		выполнении упражнений.
			кольцу, после двух	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
			шагов.	, ,	общении со сверстниками и
82	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	доброжелательности и	взрослыми, сохранять
	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков по	самостоятельно		хладнокровие, сдержанность,
	движении. Штрафные	кольцу со штрафной	выполнять комплекс	эмоционально-	рассудительность.
	броски. Учебная 2-х	линии.	ОРУ; выполнять	нравственной	F 5/A
	сторонняя игра.		броски по кольцу со	inpube 150 internet	Умение с достаточной полнотой
			штрафной линии. Знать правила игры	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
			энать правила игры		мысли в соответствии с
83	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков по	самостоятельно	других людей.	специальной терминологией.
	движении. Броски с	кольцу с различной	выполнять комплекс	других людон.	Danier grant version Viscours
	различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя	дистанции	ОРУ; Выполнять броски с дальних,		Регулятивные: Умение
	у чеоная 2-х сторонняя игра.		средних, ближних	Формирование	организовать самостоятельную
	L		дистанций. Знать	Остатинасину	деятельность с учетом требований ее безопасности,
			правила игры	эстетических	сохранности инвентаря и
0.4			***	потребностей, ценностей и	оборудования, организации мест
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование	Уметь:		занятий.
	движении. 2 шага бросок	техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	самостоятельно выполнять комплекс	чувств.	Julia IPIPI.
	после ведения. Эстафеты	nonday, noone days murob.	ОРУ; выполнять		Умение характеризовать,
	с элементами баскетбола.		бросков мяча по		

				_	1
			кольцу, после двух	Формирование и	выполнять задание в
			шагов. Знать правила		соответствии с целью и
			игры	проявление	анализировать технику
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно	положительных качеств	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
	движении. Ведение мяча.	Совершенствование	выполнять комплекс	личности,	выполнения упражнений на
	Стойка, перемещение,	техники перемещений,	ОРУ; выполнять	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	основе освоенных знаний и
	повороты, остановка. Учебная игра.	остановок, поворотов.	ведение мяча;	дисциплинированности,	имеющегося опыта.
	у чеонал игра.		Выполнять	трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно
			перемещения,		выполнять двигательные
			остановки. Знать	достижении поставленной	действия из базовых видов
			правила игры.		спорта, использовать их в
0.6			***	цели.	игровой и соревновательной
86	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		деятельности.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	техники бросков по кольцу со штрафной	самостоятельно выполнять комплекс		деятельности.
	броски. Учебная игра.	линии.	ОРУ; выполнять		Умение планировать
	opockii. 5 Teoriasi iii pa.	311111111	броски по кольцу со		собственную деятельность,
			штрафной линии.		распределять нагрузку и отдых в
			Знать правила игры.		процессе ее выполнения.
87	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		Умение видеть красоту
	Медленный бег, ОРУ в	техники передачи и ловли	самостоятельно		движений, выделять и
	движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с	мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		обосновывать эстетические
	элементами баскетбола.		передачи и ловли		признаки в движениях и
	Shementumin duckeroosia.		мяча; Знать правила		передвижениях человека.
			игры.		
			<u> </u>		
88	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ в	техники ведения мяча.	самостоятельно		
	движении. Ведение мяча.	Совершенствование	Выполнять комплекс		
	Стойка, перемещение, повороты, остановка.	техники перемещений, остановок, поворотов.	ОРУ; выполнять ведение мяча;		
	Учебная игра.	octanobox, nobopotos.	перемещения,		
			остановки. Знать		
			правила игры.		
89	ТБ на уроках л/атлетики.	Повторение техники	Знать: технику		
	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ в	лёгкой атлетике.	уроках по спортивным		объяснение своего двигательного
	движении. Бег с низкого	Совершенствование	играм. Уметь:	систематического	опыта.
	старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в	техники бега с низкого старта.	самостоятельно выполнять комплекс		опыта.
	(подтяг-ние, пресс).	Совершенствование бега	ОРУ; бегать короткие	наблюдения за своим	Occasionino pomerca como concessoro
	(nogim inie, npece).	на короткие дистанции	дистанции с низкого		Осознание важности освоения
		1 17, 1 11 , 122	старта.	физическим состоянием,	универсальных умений
				физическим состоянием,	связанных с выполнением
90	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	самостоятельно		

Осмысления вадальность бетать на средние дистаниии. Развитие самостоятельное выполнять комплекс обружения в дальность, бетать на средние дистаниии. Развитие самостоятельное выполнять комплекс обружения в дальность, самостоятельное представлений о самостоятельное представлений о представлений о представлений о представлений о самостоятельное представлений о представлений и метания метания мета. Развитие комплекс обруженть комплекс обруж		движении. Метание мяча. Развитие выносливости	Развитие выносливости.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	величиной физических	упражнений.
Отроевые управления Спериевствование техники правжения дела развитие своро-сио. К за (пражен дела управления дела управле		333330		метание мяча на	нагрузок.	Осмысление техники
Остроевые упражнения, метание мача. Совершенствование техники метания мача. Совершенствование техники метания мача. Совершенствование техники метания мача. Развитие выполнять комплекс ОРУ: выполнять метание мача на дальность. Остроевые упражнения, метание мача. Развитие выполнять комплекс ОРУ: выполнять метание мача на дальность. Остроевые упражнения, метания мача. Развитие выпосниюсть остарта. Совершенствование техники метания мача. Развитие выпосниюсть: Остроевые упражнения, метание мача. Развитие коро-сил. Остроевые упражнения, метание мача. Развитие скоро-сил. Остроевае упражнения, метание мача. Развитие коро-сил. Остроевае упражнения, метание мача на дальность; Остроевае упражнения, метание мача на дальность; Остроевае упражнения, метание мача. Остроевае упражнения, метание мача на дальность (стать на средне упражнения) Остроевае упражнения Остр						выполнения разучиваемых
Медленный бет, ОРУ в движения правжов в данну с разбета. Развитие скоро-став, Развитие скоро-став, Самостоятельно выполнять комплек оргун, выполнять движения двет с ускорением бо м. Метание мача. Развитие выпослять комплек оргун выполнять комплек оргун, выполнять движения двет с ускорением бо м. Развитие выпослять комплек оргун движения. Бет с изкото старта. Медленный бет, ОРУ в движения. Бет с изкото старта. Метание мача. Развитие комростие сиденствование техники метания мача. Развитие выпосляють метания мача. Развитие комростие старта метание мача дальность, бетать на средние двета с изкото старта. Метание мача. Развитие скоро-сито, старта метания мача. Развитие комростие сиденствование техники бета с достоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять самостоятельно двигомости и детамири обрежения и представлений о правственными и представления и обфержации и инжентия и обфержации и инжентия и дальность, бетать на срестие дактомости. Ументы сиденствование техники бета и короткие дистаници. Регитные мача и дальность, бетать на срестие сиденствование сиденствование техники бета на короткие дистаници. Регитные открыте сиденствование сиденственный от точностью выражать свои старта. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бетать коротке дистаниция сидкото старта. Натигност от точностью вывоснять самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бетать коротке дистаниция и инжентация и обфержации и инжентация и обфержации сиденство от точностью пребывание от точностью пребывание от точностью предывание и предыставний обфержации сиденство от точностью предыси и инжентация и обфержации и инжентации и обфержации сиденство от техники метания мача.	91	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	Развитие	заданий и упражнений.
92 Строевые упражении. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением 30 м. Метание мача. Совершенствование техники метания мача. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс друг, бетать короткие даижении. Метание мача. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мача. Дальность: открыть комплекс друг, бетать короткие даижении. Метание мача. Развитие выносливости. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мача. Развитие выносливости. В дальность; бетать на средине дистанции. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мача на дальность; бетать на средине дистанции. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мача на дальность; открыть метания мача. Развитие скоростно старта. Уметь: дартих и мыстания и самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; батть короткие дистанции с низкого старта. Метание мача. Результаные самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; батть короткие дистанции с низкого старта. Метание мача на дальность открыть метание мача на дальность; открыть ме		Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с		Формирование способов позитивного взаимодействия со
Укорением 30 м. Метание мяча. Совершенствование техники метания мяча. ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метания мяча. Умети: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. (отарта на короткие дияжитие скор-сил. К-в (прыжки, многоскоки). ОРУ в движении. Бет с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Обершенствование техники метания мяча. ОРУ; бетать короткие дияжного старта. Метание мяча. Развитие скор-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Обершенствование техники метания мяча. ОРУ; бетать короткие дияжного старта. Метание мяча. ОРУ; бетать короткие дияжного старта. ОРУ; бетать короткие дияжний. ОРУ; бетать короткие дияжний мяча. ОРУ; бетать короткие дияжний метания мяча. ОРУ; бет	92	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на короткие	самостоятельно	свои поступки на основе	
93 Строевые упражнения. Развитие выпосливости. Развитие скороство- старта. Развитие скороство- силовых качеств. Совершенствование техники бета и силовых качеств. Совершенствование техники бета на короткие дистаници. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники бета на короткие дистаници. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники бета на короткие дистаници. Развитие силк-в (подлятыне, пресс). Роу в диажении. Бет с ускореннем 60 м. Метание мяча. Развитие силк-в (подлятыние, пресс). Совершенствование техники бета на короткие дистаниции и низкого старта. Совершенствование техники бета на короткие дистаниции и низкого старта. Совершенствование техники бета на короткие дистаниции и низкого старта. Совершенствование техники бета на короткие дистаниции и низкого старта, выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции и низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции и низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции и низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции и низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистаниции с низкого старта; выполнять самостоятельно выполнят		ускорением 30 м.	Совершенствование	ОРУ; бегать короткие	представлений о	Упражнений.
Отроевые упражнения движении. Вет с низкого старта. Спрыжки, многоскоки). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Развитие сильем (полятние, пресс). Отроевые упражнения движении. Бет с ускорением бо м. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Отроевые упражнения движения движен				метание мяча на	нравственных нормах.	•
Остроевые упражения доброжения бет, ОРУ в движении. Бет с низкого старта. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с илк-в (подтятние, пресо). Остроевые упраженения движении. Вет с ускорением бо м. Развитие сил, г-в (подтятние, пресо). В движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении. Бет с ускорением бо м. Метание мяча. Медленный бет, ОРУ в движении метания мяча. Медлень метание мача метанием мача. Медленный бет, ОРУ в движении метания мяча. Медленый бет, ОРУ в движении метания мяча. Медлень метанием мача метанием мача метанием мача метанием мача метанием мача метанием мач				дальность.	,	выполнении упражнении.
развитие выносливости. Развитие скорстностарта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скорстносиловых качеств. Развитие скорстно- силовых качеств. Развитие скорстно- скоростно- метание мяча на дальность; Рассудительность и точностью выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мяча на дальность; Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метания мяча на дальность; Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бантолнать организовать самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; банты короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. ОРУ; бетать короткие дистанции к онизкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие чувств.	93	Строевые упражнения. Менлении й бег. ОРУ в	•		Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
Развитие выносливости. ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бетать на средние дистанции. Эмоционально- нравственной Умение с достаточной полнотой и точностью выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять на дальность; остарта. ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять на дальность; остарта, метание мяча на дальность; остарта. ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; бетать комплекс ОРУ; б					доброжелательности и	общении со сверстниками и
94 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорение бо м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). 95 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением бо м. Метание мяча. 196 Строевые упражнения. 197 Старта.		Развитие выносливости.		l '		взрослыми, сохранять
94				дальность; бегать на	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
Отроевые упражнения Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метание мяча. Развитие скоростносиловых качеств. ОРУ; быполнять метание мяча на дальность; ОРУ; быполнять метание мяча на дальность; ОРУ; быполнять метание мяча на дальность; ОРУ; быполнять метания муча на дальность; ОРУ; быполнять метание мяча на дальность; ОРУ; быполнять метания чувствам ОРУ; быра полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. ОРУ; быра полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. ОРУ; быра полнотой и точностью выполнять комплекс обру; быра полнотой и точностью выполнять комплекс обрука полнотой и точностью выполнять обрука полнотой и точностью выполнять от точностью выполнять и точностью выполнять комплекс обрука полнотой и точностью и точнос				средние дистанции.	нарстранной	рассудительность.
Обвершенствование техники метания мяча. Развитие скоро-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Обвершенствование техники бета на короткие дистанции. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Обвершенствование техники бета на короткие дистанции. Контроль техники бета на короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс опереживания чувствам сопереживания чувствам дадачами урока, владение специальной терминологией. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции с низкого старта. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции с низкого старта. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Обвершенствование техники бета на короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с низкого старта. Обрудования чувствам и точностью мыслия и точностью мыслия и точностью мыслия и точностью и мысли в и точностью мыслия и точностью и мысли в сопереживания чувствам сопереживания чувствам сопереживания чувствам и точностью и мысли в сопереживания чувствам и точностью и мысли в сопереживания чувствам и точностью и мысли в сопереживания и точностью и мысли в сопереживами и точностью и мысли и точностью и мысли и точностью и точностью и мысли	94				нравственной	Vмение с постатонной полнотой
руборением 60 м. Развитие сил.к-в (пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. ОРУ; выполнять метания мяча на дальность; ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			отзывчивости, понимания и	
1 азвитие скорсил. качеств. 1 азвитие скоростно- силовых качеств. 2 адальность; 3 адачами урока, владение специальной терминологией. 3 адачами урока, владение специальной терминологией. 3 адачами урока, владение специальной терминологией. 4 адальность; 4 адальность; 4 адальность; 4 адальность специальной терминологией. 5 адачами урока, владение . 5 адачами урока, владенией. 5 адачами урока, владенией. 5 адач		старта. Метание мяча.	техники метания мяча.	ОРУ; выполнять		
Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Отроевые упражнения мяча. Отроевые		_			сопереживания чувствам	
Ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Отроевые упражнения. Вег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Отроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	05			·	других пюлей.	
ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Метание мяча. ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять	95				Apjmodeii.	
Развитие сил.к-в (подтягние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метания мяча. Метание мяча		* *			Фортаморому	Регулятивные: Умение
96 Строевые упражнения. Совершенствование метания мяча. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча. Освершенствование уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять		~ ^	*	-	Формирование	организовать самостоятельную
Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метания бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метание уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять		ние, пресс).		старта.	эстетических	-
движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча. Метание мяча.	96			Уметь:		требований ее безопасности,
ускорением 60 м. Метание мяча.					потребностей, ценностей и	
метание мяча. дистанции с низкого занятии.		ускорением 60 м.		ОРУ; бегать короткие	чувств	
метонно мано но		Метание мяча.			тувств.	занятий.

			T	*	X7
			дальность;	Формирование и	Умение характеризовать,
97	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь:		выполнять задание в
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции.	самостоятельно	проявление	соответствии с целью и
	движении. Бег с ускорением 60 м.	Совершенствование техники прыжков в длину	выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие	положительных качеств	анализировать технику
	Прыжки в длину с	с разбега.	дистанции с низкого		выполнения упражнений, давать
	разбега.		старта; выполнять прыжков в длину с	личности,	объективную оценку технике
			разбега.		выполнения упражнений на
98	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь:	дисциплинированности,	основе освоенных знаний и
	Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в	техники прыжков в длину с разбега. Развитие	самостоятельно выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	имеющегося опыта.
	длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние,	силовых качеств.	ОРУ; выполнять прыжков в длину с	достижении поставленной	Умение технически правильно
	пресс).		разбега.		выполнять двигательные
99	Строевые упражнения.	Контроль бега на	Уметь:	цели.	действия из базовых видов
	Медленный бег, ОРУ в	выносливость.	самостоятельно		спорта, использовать их в
	движении. Развитие		выполнять комплекс ОРУ; бегать на		игровой и соревновательной
	выносливости. Подвижные игры с		средние дистанции.		деятельности.
	элементами л/атл.		ородино дногинани		
100	Строевые упражнения.	Развитие скоростно-	Уметь:		Умение планировать
	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с	силовых качеств.	самостоятельно выполнять комплекс		собственную деятельность,
	элементами л/атлетики.		ОРУ; знать правила		распределять нагрузку и отдых в
	Развитие скорсил. К-в		эстафеты.		процессе ее выполнения.
101	(прыжки, многоскоки). Строевые упражнения.	Контроль техники	Уметь:		процессе се выполнения.
101	Медленный бег, ОРУ в	прыжков в длину с	у меть.		Умение видеть красоту
	движении. Прыжки в	разбега. Развитие	выполнять комплекс		движений, выделять и
	длину с разбега.	скоростно-силовых	ОРУ; выполнять		обосновывать эстетические
	Эстафеты с элементами л/атлетики.	качеств.	прыжков в длину с разбега.		
	10.0000		F		признаки в движениях и
102	Строевые упражнения.	Развитие выносливости.	Уметь:		передвижениях человека.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие		самостоятельно выполнять комплекс		
	движении. газвитие выносливости.		ОРУ; бегать на		
	Подвижные игры с		средние дистанции.		
	элементами л/атл.		_		

№	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока		Планируемые результат	ы
ПП			71	Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Ознакомить с технико безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения
2	6.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	наблюдения за своим физическим состоянием,	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники
3	7.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	величиной физических нагрузок.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
4	8.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Развитие самостоятельности и	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
5	13.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	личной ответственности за свои поступки на основе	Упражнений. Умение объяснять ошибки при
6	14.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	представлений о нравственных нормах.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
7	15.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
8	20.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	эмоционально-	мысли в соответствии с задачами урока, владение

					T	
9	21.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	нравственной	специальной терминологией.
		месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.		ОРУ; бегать на средние дистанции	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение
		К-в (подтяг-ние, пресс).				организовать самостоятельную
10	22.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	сопереживания чувствам	деятельность с учетом
		месте и в движении. Бег с	скоростно-силовых	ОРУ;	сопереживания туветвам	требований ее безопасности,
		ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	качеств.	Бегать с низкого старта на короткие дистанции	других людей.	сохранности инвентаря и
		многоскоки).		1		оборудования, организации мест
11	27.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		занятий.
		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание	техники метания мяча.	ВЫПОЛНЯТЬ КОМПЛЕКС	Формирование	
		мяча. Подвижные игры с		ОРУ; метать мяч на	Т ормпрование	Умение характеризовать,
		элементами л/атл.		дальность.		î î
12	28.09	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	эстетических потребностей,	выполнять задание в
		Медленный бег. О.Р.У. на	техники прыжков в длину	выполнять комплекс		соответствии с целью и
		месте и в движении. Прыжки	с разбега. Развитие	ОРУ;	изинастай и импетр	анализировать технику
		в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	силовых качеств.	Выполнять прыжки в длину с разбега.	ценностей и чувств.	выполнения упражнений, давать
13	29.09	Строевые упражнения.	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно	-	объективную оценку технике
		Медленный бег. О.Р.У. на		выполнять комплекс	Формирование и	выполнения упражнений на
		месте и в движении. Развитие		ОРУ; бегать на средние	Формирование и	
		выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.		дистанции		основе освоенных знаний и
14	4.10	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление положительных	имеющегося опыта.
		Медленный бег. О.Р.У. на	техники метания мяча.	выполнять комплекс		
		месте и в движении. Метание		ОРУ; метать мяч на	канастр пинности	Умение технически правильно
		мяча. Подвижные игры с		дальность.	качеств личности,	выполнять двигательные
15	5.10	элементами л/атл.	1/	V	-	действия из базовых видов
15	5.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль техники прыжков в длину с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	дисциплинированности,	
		месте и в движении. Прыжки	разбега. Развитие	ОРУ;		спорта, использовать их в
		в длину с разбега. Развитие	скоростно-силовых	Выполнять прыжки в		игровой и соревновательной
		скорсил. К-в (прыжки,	качеств.	длину с разбега.	трудолюбия и упорства в	деятельности.
		многоскоки).				деятельности.
16	6.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	достижении поставленной	Умение планировать
		месте и в движении. Бег с	дистанции.	выполнять комплекс ОРУ;		*
		ускорением 100 м. Эстафеты с		Бегать с низкого старта		собственную деятельность,
		элементами л/атлетики.		на короткие дистанции	цели.	распределять нагрузку и отдых в
17	11.10	Строевые упражнения.	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно	1	процессе ее выполнения.
		Медленный бег. О.Р.У. на	мяча. Развитие силовых	выполнять комплекс		•
		месте и в движении. Метание	качеств.	ОРУ; метать мяч на		Умение видеть красоту
		мяча. Развитие сил. К-в		дальность.		* *
18	12.10	(подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения.	Контроль бега на	Уметь: самостоятельно	-	движений, выделять и
	12.10	Медленный бег. О.Р.У. на	выносливость.	выполнять комплекс		обосновывать эстетические
		месте и в движении. Развитие		ОРУ; бегать на средние		признаки в движениях и
		выносливости. Подвижные		дистанции		

		игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в				передвижениях человека.
19	13.10	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
20	18.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
21	19.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой
22	20.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
23	25.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
24	26.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и

						обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
25	27.10	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.	Формирование навыка	Познавательные: Осознание
		Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	систематического	важности освоения
				Выполнять упражнений на брусьях.	наблюдения за своим	универсальных умений
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	физическим состоянием,	связанных с выполнением
			силовых качеств.	Акробатические упражнения;	величиной физических	организующих упражнений.
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	нагрузок.	Осмысление техники
		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники выполнения Упражнений на	упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	Развитие этических чувств,	выполнения разучиваемых
			перекладине. Развитие силовых качеств.		доброжелательности и	акробатических комбинаций и
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	эмоционально-	упражнений.
		брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно- силовых качеств.	упражнений на брусьях. Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.	нравственной	Осмысление правил
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники выполнения акробатических	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно делать
		moreous, remie man eer).	упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие	Выполнять Акробатические упражнения;	сопереживания чувствам	и что опасно делать) при
20		C	гибкости.		других людей.	выполнении акробатических,
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс OPУ; Выполнять	Формирование	гимнастических упражнений,
			скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Акробатические упражнения;	эстетических потребностей,	комбинаций.
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.	ценностей и чувств.	Коммуникативные:

		T	T		
	качеств (подтяг-ние, пресс).	техники выполнения	Лазать по канату без	Формирование и	Формирование способов
		упражнений на брусьях.	помощи ног.		
		Развитие силовых качеств			
32	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление положительных	позитивного взаимодействия со
32	Упражнения на ОФП	техники выполнения	выполнять комплекс		
	(прыжки, гибкость,	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
	челночный бег). Упражнения	Совершенствование	упражнений на бревне;	качеств личности,	сверстниками в парах и группах
	на бревне. Упражнения на	техники выполнения		качесть личности,	еверетниками в парах и группах
	= = =		выполнять упражнения		
	перекладине.	Упражнений на	на перекладине.		
		перекладине. Развитие		дисциплинированности,	при разучивании
	0.71	гибкости.			
33	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	_	
	Акробатика. Лазание по	техники лазания по канату	выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	Акробатических упражнений.
	канату без помощи ног. ОФП	без помощи ног.	ОРУ;.		
	(прыжки, гибкость,	Совершенствование	Лазать по канату без		
	челночный бег).	техники выполнения	помощи ног.	достижении поставленной	Умение объяснять ошибки при
		акробатических	Выполнять		
		упражнений. Развитие	Акробатические		
		силовых качеств.	упражнения;	цели.	выполнении упражнений.
34	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	· ·	, ·
31	Упражнения на брусьях.	техники выполнения	выполнять комплекс		
	Развитие силовых качеств	упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять		Регулятивные: Формирование
	(подтягивание, пресс).	Развитие силовых качеств.	упражнений на брусьях.		1 oryuminismister 1 opumposumite
25				-	
35	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		умения выполнять залание в
	Упражнения на бревне.	техники выполнения	выполнять комплекс		умения выполнять задание в
	Упражнения на перекладине.	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
		Совершенствование	упражнений на бревне;		×
		техники выполнения	выполнять упражнения		соответствии с поставленной
		Упражнений на	на перекладине.		
		перекладине.			
36	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		целью.
	Лазание по канату без	техники лазания по канату	выполнять комплекс		
	помощи ног. ОФП (прыжки,	без помощи ног. Развитие	ОРУ;		
	гибкость, челночный бег).	скоростно-силовых	Лазать по канату без		Способы организации рабочего
	Эстафеты с использованием	качеств.	помощи ног.		
	элементов гимнастики.				
37	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		места.
37	Упражнения на перекладине.	техники выполнения	выполнять комплекс		
	ОФП (прыжки, гибкость,	Упражнений на	ОРУ; выполнять		
	челночный бег). Эстафеты с		· ·		Формирование умения понимать
		перекладине. Развитие	упражнения на		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	использованием элементов	скоростно-силовых	перекладине.		
	гимнастики.	качеств. Развитие			причины успеха /неуспеха
		гибкости.			inpit initial yellexa /licyellexa
20			**	4	
38	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		учебной деятельности и
	Упражнения на бревне. ОФП	техники выполнения	выполнять комплекс		у честой деятельности и
	(прыжки, гибкость,	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
	челночный бег).	Развитие силовых качеств.	упражнений на бревне;		оно оо бую от и и
39	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		способности конструктивно
	Акробатика. ОФП (прыжки,	техники выполнения	выполнять комплекс		
	гибкость, челночный бег).	акробатических	ОРУ; Выполнять		
1	,			1.	i.

		упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Акробатические упражнения;	действовать даже в ситуациях
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс OPУ;	неуспеха.
	(прыжки, гибкость, челночный бег).			Формирование умения
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс OPУ;	планировать, контролировать и
	бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно- силовых качеств.	Лазать по канату без помощи ног. Выполнять упражнений на бревне;	оценивать учебные действия в
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость,	Совершенствование техники выполнения Упражнений на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	соответствии с поставленной
	челночный бег).	перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых	упражнения на перекладине.	задачей и условиями ее
43	Company of the control of the contro	качеств.	Уметь: самостоятельно	реализации; определять наиболее
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;	эффективные способы
	(подтягивание, пресс).	техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнений на брусьях.	достижения результата.
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений	

ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Торучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход одношахного и и и и и и и и и и и и и и и и и	навательные: осмысление, нение своего двигательного опыта. внание важности освоения инверсальных умений язанных с выполнением упражнений.
Упражнения на бревне ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
Спрыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по людготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Осозветырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Осозветы выполнять на уметь: выполнять повороты в движении, на за движении на за движении на за своим Осозветы на уметь за движении на одноваться на ум	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
49 ТБ на уроках по л/подготовке. Однакомить с техникой Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одновиеменный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновиеменный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновиеменый одновиеменый одновиеменый одновиеменый ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновиеменый одновиеменый ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновиеменый ход. Осознажный ход. Осознажный ход. Осознажный ход. Осозначный ход. Осозначны	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения инверсальных умений язанных с выполнением
49 ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный безопасности на уроках по людготовке. Попеременного на одновременный ход. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одновременный одновременный одновременный одновременный одношажный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Осозветный одношахный ход. Осозветный одношахный ход. Осозветный одношахный справаться стабы подъя стабы с подъеменного одношахный стабы подъеменного одношахный	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения инверсальных умений язанных с выполнением
Тимнастики. ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Осознажный ход Осознажного хода на одновременный Осознажного хода на одновременного Осознажного хода на одновременного хода на одновременный	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Осознатиции до 3 км (д), до 5 км (м). ТБ на уроках по л/подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход. Осознатического Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Осознатическим состоянием, объясно объясно попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Осознатическим состоянием, объясно попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход. Осознатическим состоянием, объясно попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Осознатическим состоянием, объясно попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Обучение технике порехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Техники спусков с горы. Выполнять повороты в движении, на поверения повороты в движении, на за	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Торо от попеременного четырёх шажного хода на одновременный одношажный ход стойке; одношажный ход (м). Торо от попеременного четырёх шажного хода на одновременный одношажный ход стойке; одношажный ход стойке; одношажный ход одношахного и и и и и и и и и и и и и и и и и и	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Торичение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход одношажный ход Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход одношажный ход уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Торичение технике подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одновременный одновременный одношажный ход уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Торичение технике подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одновременный одновременный одношажный ход уметь: выполнять повороты в движении, на за за	нение своего двигательного опыта. внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
Попеременного на одновременный ход. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одновременный одношажный ход Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Товершенствование технике попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход спуски с горы - в высокой, средней и нагрузок. Товершенствование технике попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход величиной физических остоянием, нагрузок. Товершенствование техники спусков с горы. Высокой, средней и низкой стойке; выполнять движении. Переход с техники поворотов.	опыта. внание важности освоения иниверсальных умений язанных с выполнением
одновременный ход. Попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Обременный одношажный ход Обременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Обременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Обременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Величиной физических Обремения за своим Осозн	внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
Четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход Осозения за своим Осозен	внание важности освоения универсальных умений язанных с выполнением
Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Осознательный одношажный ход Величиной физических Нагрузок. Вып Осознательный одношажный ход Оправления за своим Осознательный Одновременный Одновременный Одновременный Одношажный ход Оправления за своим Осознательный Одновременный Одношажный ход Оправления за своим Осознательный Одновременный Одновременный Одновременный Одношажный ход Оправления за своим Осознательный Одновременный Одношажный ход Оправленный Одношажный ход Оправленный Одношажный ход Оправленный Одношажный ход Оправлений Одношажный ход Оправленный Оправленный Оправленный ход Оправленный ход Оправленный ход Оправленный ход Оправленный ход Оправленный ход	иниверсальных умений язанных с выполнением
перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Оспуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Повороты на месте и в движении. Переход с Техники поворотов. Повороты на месте и в движении. Переход с Техники поворотов. Повороты на месте и в движении. Переход с Техники поворотов. Повороты на месте и в движении. Переход с Техники поворотов. Повороты в движении, на Техники поворотов.	иниверсальных умений язанных с выполнением
четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Повороты на месте и в движении. Переход с техники поворотов. Четырёхшажного хода на одновременный одновременный одношажный ход Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Уметь: выполнять повороты в движении, на Четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход Уметь: выполнять повороты в движении, на физическим состоянием, бевязание связание одношажный ход Величиной физических	язанных с выполнением
одновременный одновременный одношажный ход Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Техники спусков с горы. Повороты на месте и в движении. Переход с техники поворотов. Одновременный одноважный ход Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Выполнять движении. Переход с техники поворотов. повороты в движении, на	
одношажный ход одношажный ход Спуски с горы Бег по Совершенствование дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Техники спусков с горы. Спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; Повороты на месте и в движении. Переход с техники поворотов. повороты в движении, на	
Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км дистанции спусков с горы. Высокой, средней и низкой стойке; 51	упражнений.
дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). (м). Техники спусков с горы. высокой, средней и нагрузок. нагрузок. Товороты на месте и в Совершенствование уметь: выполнять движении. Переход с техники поворотов. техники поворотов. повороты в движении, на за	
(м). высокой, средней и нагрузок. нагрузок. С 51 Повороты на месте и в движении. Переход с техники поворотов. Совершенствование уметь: выполнять повороты в движении, на Вып за,	
Низкой стойке; Вып	Осмысление техники
движении. Переход с техники поворотов. повороты в движении, на за	
движении. Переход с техники поворотов. повороты в движении, на за,	полнения разучиваемых
	аданий и упражнений.
попеременного на Совершенствование месте; Развитие	
одновременный ход. техники перехода с Выполнять переход с	Коммуникативные:
попеременного попеременного самостоятельности и	•
	ормирование способов
одновременный одновременный личной ответственности за	гивного взаимодействия со
одношажный ход одношажный ход.	
	тниками в парах и группах
ход. Подъем в гору. техники попеременного попеременном свои поступки на основе	при разучивании
четырёхшажного хода. четырёхшажном ходе;	
Совершенствование Выполнять подъем в представлений о	Упражнений.
техники подъема в гору гору «полуелочкои».	э пражнении.
способом «полуёлочка». 53 Спуски. Бег по дистанции до Совершенствование Уметь: выполнять нравственных нормах. Умень	
Спуски. Бег по дистанции до Совершенствование Уметь: выполнять нравственных нормах. Умень 3 км (д), до 5 км (м) техники спусков с горы.	ние объяснять ошибки при
высокой, средней и	полнении упражнений.
vyrava v azavyrav	
	ие управлять эмоциями при
TOTAL	
попеременного на четырёхшажного хода. четырёхшажном ходе; доброжелательности и	цении со сверстниками и
	взрослыми, сохранять
теушки переуола с попеременного	
попеременного четырёхшажного хода на	цнокровие, сдержанность,
четырёхшажного хода на одновременный	рассудительность.
одновременный одношажный ход. нравственной	
	ие с достаточной полнотой
55 Повороты на месте и в Совершенствование Уметь: выполнять	Accimio mon nomioron
движении. Подъем в гору. техники поворотов. повороты в движении, на	

		Совершенствование	месте;	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
		техники подъёма в гору	Выполнять подъем в		мысли в соответствии с
		способом «полуёлочка».	гору «полуёлочкой».	сопереживания чувствам	
56	Спуски. Бег по дистанции до	Совершенствование	Уметь: выполнять	Conoposition 1,5015am	задачами урока, владение
	3 км (д), до 5 км (м).	техники спусков с горы.	спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	других людей.	специальной терминологией.
57	Подъем в гору. Переход с	Совершенствование	Уметь: Выполнять		Регулятивные: Умение
	попеременного на	техники подъёма в гору способом «лесенка».	подъем в гору «лесенкой»;	Формирование	организовать самостоятельную
	одновременный ход.	Совершенствование	«лесенкои», Выполнять переход с		деятельность с учетом
		техники перехода с	попеременного	эстетических потребностей,	
		попеременного	четырёхшажного хода на		требований ее безопасности,
		четырёхшажного хода на	одновременный	ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и
		одновременный	одношажный ход.		оборудования, организации мест
		одношажный ход		-	занятий.
58	Одновременный 4-х шажный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	Формирование и	занятии.
	ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	техники попеременного четырёхшажного хода.	попеременном четырёхшажном ходе;		V
59	Повороты на месте и в	Совершенствование	Уметь: выполнять	продраение положительных	Умение характеризовать,
	движении. Переход с	техники поворотов.	повороты в движении, на	проявление положительных	выполнять задание в
	попеременного на	Совершенствование	месте;		соответствии с целью и
	одновременный ход.	техники перехода с	Выполнять переход с	качеств личности,	анализировать технику
		попеременного	попеременного		
		четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на	дисциплинированности,	выполнения упражнений, давать
		одновременный одношажный ход	одновременный одношажный ход.		объективную оценку технике
		одношажный ход	одношажный ход.	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
60	Подъем в гору. Бег по дис-	Контроль техники	Уметь: Выполнять	достижении поставленной	основе освоенных знаний и
	ции до 3 км(д),до 5 км(м)	подъёма в гору способом	подъем в гору	достижении поставлением	имеющегося опыта.
(1		«лесенка».	«лесенкой»;		
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с	Контроль техники попеременного	Уметь: передвигаться в попеременном	цели.	Умение технически правильно
	попеременного на	четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;		_
	одновременный ход.	Совершенствование	Выполнять переход с		выполнять двигательные
	*	техники перехода с	попеременного		действия из базовых видов
		попеременного	четырёхшажного хода на		спорта, использовать их в
		четырёхшажного хода на одновременный	одновременный одношажный ход		игровой и соревновательной
		одношажный ход.	одношажный ход		деятельности.
62	Повороты на месте и в	Контроль техники	Уметь: выполнять		A
	движении. Спуски с горы.	поворотов.	повороты в движении, на		Умение планировать
		Совершенствование	месте;		
		техники спусков с горы.	Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и		собственную деятельность,
			- в высокой, средней и низкой стойке;		распределять нагрузку и отдых в
63	Переход с попеременного на	Контроль техники	Уметь: Выполнять		процессе ее выполнения.
	одновременный ход. Бег по	перехода с попеременного	переход с попеременного		
	дистанции до 3 км (д), до 5 км	четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на		
	(M).	одновременный	одновременный		

		одношажный ход.	одношажный ход		
64	Подъем в гору. Спуски с	Контроль техники	Уметь:	1	
	горы.	подъёма в гору способом	Выполнять подъем в		
		«полуёлочка». Контроль	гору «полуёлочкой»;		
		техники спусков с горы.	выполнять спуски с горы		
		1	- в высокой, средней и		
			низкой стойке;		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
65	ТБ на уроках по баскетболу.	Повторить технику	Знать: технику		
	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на уроках	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ на месте	баскетболу.	по подвижным играм;		объяснение своего двигательного
	и в движении. Ведение мяча с	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	систематического	
	изменением направления.	ведения мяча.	выполнять комплекс		опыта.
	Учебная игра.		ОРУ; выполнять ведение		
			мяча; Знать правила	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	C man and a man and	G	игры.	-	универсальных умений
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	
	и в движении. Передача и	техники передачи и ловли мяча в движении.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		связанных с выполнением
	и в движении. Передача и ловля мяча в движении	Совершенствование	передачи и ловли мяча в	величиной физических	упражнений.
	Броски с различных	техники бросков мяча с	движении; выполнять	4	
	дистанций.	различной дистанции.	броски мяча с дальней,		Осмысление техники
	дистанции	разли топ дпотанции.	средней, короткой	нагрузок.	
			дистанций.		выполнения разучиваемых
67	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	_	заданий и упражнений.
	Медленный бег, ОРУ на месте	ведения мяча.	выполнять комплекс	Развитие	
	и в движении. Ведение мяча с		ОРУ; выполнять ведение		Коммуникативные:
	изменением направления.		мяча; Знать правила	самостоятельности и	
	Эстафеты.		игры.		Формирование способов
68	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков по	выполнять комплекс	Jii mon orbererbennoern sa	apanatiuukaku p nanay u payimay
	и в движении. Штрафные	кольцу со штрафной	ОРУ; выполнять броски		сверстниками в парах и группах
	броски. Уч. Игра	линии.	по кольцу со штрафной	свои поступки на основе	при разучивании
			линии. Знать правила		
69	Строевые упражнения.	Совершенствование	игры. Уметь: самостоятельно	представлений о	Упражнений.
09	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков мяча с	выполнять комплекс		•
	и в движении. Броски с	различной дистанции.	ОРУ; выполнять броски	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
	различных дистанций.	разли той дистанции.	мяча с дальней, средней,	праветвенных пормах.	_
	Эстафеты.		короткой дистанций.		выполнении упражнений.
	x .		Знать правила игры.	Doophysia ogunoosia usa ogo	
70	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков мяча по	выполнять комплекс		общении со сверстниками и
	и в движении. 2 шага бросок	кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять бросков	доброжелательности и	•
	после ведения. Учебная игра.		мяча по кольцу, после		взрослыми, сохранять
			двух шагов. Знать	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
			правила игры.		
71	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		рассудительность.
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	нравственной	
	и в движении. Передача и	мяча в движении.	ОРУ; выполнять		Умение с достаточной полнотой
	ловля мяча в движении	Совершенствование	передачи и ловли мяча в		

	Броски с различных	техники бросков мяча с	движении; выполнять	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
	дистанций.	ближней дистанции.	броски мяча с д,		мысли в соответствии с
72	Строевые упражнения.	Совершенствование	короткой дистанции. Уметь: самостоятельно	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные	техники бросков по кольцу со штрафной	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски	других людей.	специальной терминологией.
	броски. Уч. Игра	линии.	по кольцу со штрафной линии. Знать правила		Регулятивные: Умение
73	Строевые упражнения.	Совершенствование	игры. Уметь: самостоятельно	Формирование	организовать самостоятельную
7.5	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков мяча по	выполнять комплекс		деятельность с учетом
	и в движении. 2 шага бросок	кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять бросков	эстетических потребностей,	требований ее безопасности,
	после ведения. Эстафеты.		мяча по кольцу, после		_
			двух шагов. Знать	ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и
74	Строевые упражнения.	Совершенствование	правила игры. Уметь: самостоятельно		оборудования, организации мест
'-	Медленный бег, ОРУ на месте	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	_	занятий.
	и в движении. Передача и	мяча в движении.	ОРУ; выполнять	Формирование и	
	ловля мяча в движении.		передачи и ловли мяча в		Умение характеризовать,
	Учебная игра.		движении; Знать правила игры	проявление положительных	выполнять задание в
75	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	канастр ниниости	соответствии с целью и
	Медленный бег, ОРУ на месте	ведения мяча.	выполнять комплекс	качеств личности,	анализировать технику
	и в движении. Ведение мяча с	Совершенствование	ОРУ; выполнять ведение		
	изменением направления. Передача и ловля мяча в	техники передачи и ловли мяча в движении.	мяча; Выполнять передачи и	дисциплинированности,	выполнения упражнений, давать
	движении Штрафные броски.	Совершенствование	ловли мяча в движении;	_	объективную оценку технике
		техники бросков по	выполнять броски по	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
		кольцу со штрафной линии.	кольцу со штрафной линии.	достижении поставленной	основе освоенных знаний и
76	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно		имеющегося опыта.
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага	по кольцу с различных дистаций.	выполнять комплекс OPУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,	цели.	Умение технически правильно
	бросок после ведения.		короткой дистанций.		выполнять двигательные
			Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух		действия из базовых видов
			шагов.		спорта, использовать их в
77	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно		игровой и соревновательной
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные	мяча по кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс ОРУ;		деятельности.
	броски. Эстафеты.		Выполнять бросков мяча		
			по кольцу, после двух		Умение планировать
78	Строевые упражнения.	Контроль техники	шагов. Уметь: самостоятельно		собственную деятельность,
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с	бросков мяча с различной дистанции.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски		распределять нагрузку и отдых в
	различных дистанций.	диотанции.	мяча с дальней, средней, короткой дистанций.		процессе ее выполнения.
	Учебная игра.		короткои дистанции.		Умение видеть красоту

					движений, выделять и
					обосновывать эстетические
					признаки в движениях и
					передвижениях человека.
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	разных стойках. Учебная игра.	ведения мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
80	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	quon recium eccrominem,	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные	техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	положении. Штрафные броски.	техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов
			линии.	самостоятельности и	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	личной ответственности за	при разучивании
	движении. Броски с различных дистанций.	различной дистанции.	ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,	свои поступки на основе	Упражнений.
	Эстафеты.		короткой дистанций. Знать правила игры.	представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
	после ведения. Эстафеты.		Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух	Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
			шагов. Знать правила игры.	доброжелательности и	рассудительность.
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
	движении. Передача и ловля мяча из различных	мяча в движении.	OPУ; выполнять ведение мяча;	нравственной	мысли в соответствии с задачами урока, владение
	положений. Учебная игра.		Выполнять передачи и ловли мяча в движении;	отзывчивости, понимания и	специальной терминологией. Регулятивные: Умение
84	Строевые упражнения.	Совершенствование	Знать правила игры. Уметь: самостоятельно	сопереживания чувствам	организовать самостоятельную
07	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски.	техники бросков по кольцу со штрафной	выполнять комплекс ОРУ;	других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности,
	Учебная игра.	линии.	Выполнять броски по кольцу со штрафной линии;	Формирование	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
0.7			Знать правила игры.		Умение характеризовать,
85	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		,

			1	ı	
	Медленный бег, ОРУ в	ведения мяча.	выполнять комплекс	эстетических потребностей,	выполнять задание в
	движении. Ведение мяча в	Совершенствование	ОРУ; выполнять ведение		соответствии с целью и
	разных стойках. Броски с	техники бросков мяча с	мяча; выполнять броски	ценностей и чувств.	анализировать технику
	различных дистанций.	различной дистанции	мяча с дальней, средней,		выполнения упражнений, давать
	Эстафеты.		короткой дистанций;		объективную оценку технике
	-		Знать правила игры.	Формирование и	выполнения упражнений на
86	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		основе освоенных знаний и
	Медленный бег, ОРУ в	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	проявление положительных	имеющегося опыта.
	движении. Передача и ловля	мяча в движении.	ОРУ;		·
	мяча из различных		Выполнять передачи и	качеств личности,	Умение технически правильно
	положений. Учебная игра.		ловли мяча в движении;		выполнять двигательные
	nonomenini t itolian in pai		Знать правила игры.	дисциплинированности,	действия из базовых видов
87	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	спорта, использовать их в
07	Медленный бег, ОРУ в	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	игровой и соревновательной
	движении.2 шага бросок	_			деятельности.
		мяча в движении.	ОРУ; выполнять ведение	достижении поставленной	деятельности.
	после ведения. Эстафета.	Совершенствование	мяча;	достижении поставленной	Умение планировать
		техники бросков мяча по	Выполнять передачи и	цели.	собственную деятельность,
		кольцу, после двух шагов.	ловли мяча в движении;	цели.	распределять нагрузку и отдых в
		1	Выполнять бросков мяча		процессе ее выполнения.
			по кольцу, после двух		процессе се выполнения.
			шагов. Знать правила		Умение видеть красоту
			игры.		движений, выделять и
88	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		обосновывать эстетические
	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков мяча с	выполнять комплекс		признаки в движениях и
	движении. Броски с	различной дистанции.	ОРУ;; выполнять броски		передвижениях человека.
	различных дистанций.		мяча с дальней, средней,		передвижениях человека.
	Эстафеты. Учебная игра.		короткой дистанций;		
			Знать правила игры.		
89	ТБ на уроках л/атлетики.	Повторить технику	Знать: технику		
	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на уроках		Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ в	лёгкой атлетике.	по спортивным играм.		объяснение своего двигательного
	движении. Старт и стартовый	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Формирование навыка	опыта.
	разгон. Бег с ускорением 60 м.	техники бега на короткие	выполнять комплекс		
	r	дистанции.	ОРУ; бегать короткие	систематического	Осознание важности освоения
			дистанции с низкого		универсальных умений
			старта.	наблюдения за своим	связанных с выполнением
90	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на короткие	выполнять комплекс	физическим состоянием,	
	движении. Бег с ускорением	дистанции. Развитие	ОРУ; бегать короткие		Осмысление техники
	60 м. Бег с ускорением 100 м.	силовых качеств.	дистанции с низкого	величиной физических	выполнения разучиваемых
	Развитие силовых качеств.	силовых качеств.		*	заданий и упражнений.
91		Cononyyours	Старта.	нагрузок.	
91	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1,5	Коммуникативные:
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	Выполнять комплекс		Формирование способов
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	Развитие	позитивного взаимодействия со
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых	в длину с разбега.		сверстниками в парах и группах
	К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.	77	самостоятельности и	при разучивании
92	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс	личной ответственности за	Упражнений.
	движении. Метание мяча.	Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание		
	Развитие выносл-ти.		мяча на дальность; бегать на средние		Умение объяснять ошибки при

			дистанции	свои поступки на основе	выполнении упражнений.
93	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	,
	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на короткие	выполнять комплекс	представлений о	Умение управлять эмоциями при
	движении. Старт и стартовый	дистанции. Развитие	ОРУ; бегать короткие		общении со сверстниками и
	разгон. Бег с ускорением 60 м.	силовых качеств.	дистанции с низкого	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять
	Подвижные игры с		старта.		хладнокровие, сдержанность,
	элементами л/атл. Развитие				рассудительность.
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			Развитие этических чувств,	
94	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	Умение с достаточной полнотой
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	выполнять комплекс	доброжелательности и	и точностью выражать свои
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки		мысли в соответствии с
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых	в длину с разбега.	эмоционально-	задачами урока, владение
	К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.			специальной терминологией.
				нравственной	D 17
95	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	Регулятивные: Умение
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс	отзывчивости, понимания и	организовать самостоятельную
	движении. Метание мяча.	Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание		деятельность с учетом
	Развитие выносл-ти.		мяча на дальность;	сопереживания чувствам	требований ее безопасности,
			бегать на средние		сохранности инвентаря и
			дистанции	других людей.	оборудования, организации мест
96	Строевые упражнения.	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно]	занятий.
	Медленный бег, ОРУ в		выполнять комплекс	*	Умение характеризовать,
	движении. Эстафеты с		ОРУ; знать правила	Формирование	выполнять задание в
	элементами л/атлетики.		игры.		соответствии с целью и
	Подвижные игры с			эстетических потребностей,	анализировать технику
	элементами л/атл. Развитие				выполнения упражнений, давать
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			ценностей и чувств.	объективную оценку технике
97	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		выполнения упражнений на
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	выполнять комплекс	Формирование и	основе освоенных знаний и
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	т оринрование и	имеющегося опыта.
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых	в длину с разбега.	проявление положительных	·
	К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.			Умение технически правильно
98	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	качеств личности,	выполнять двигательные
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс	,	действия из базовых видов
	движении. Метание мяча.	Контроль бега на	ОРУ; выполнять метание	дисциплинированности,	спорта, использовать их в
	Развитие выносл-ти.	выносливость.	мяча на дальность;	•	игровой и соревновательной
			бегать на средние	трудолюбия и упорства в	деятельности.
20		70	дистанции		V
99	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	достижении поставленной	Умение планировать
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции. Развитие	выполнять комплекс		собственную деятельность,
	движении. Старт и стартовый	силовых качеств.	ОРУ; бегать короткие	цели.	распределять нагрузку и отдых в
	разгон. Бег с ускорением 60 м.		дистанции с низкого		процессе ее выполнения.
100	Развитие силовых качеств.	TC	старта.	-	Умение видеть красоту
100	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно		движений, выделять и
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции. Развитие	Выполнять комплекс		обосновывать эстетические
	движении. Бег с ускорением	скоростно-силовых	ОРУ; бегать короткие		признаки в движениях и
	100 м. Развитие скорсил. К-в	качеств.	дистанции с низкого		передвижениях человека.
101	(прыжки, многоскоки).	Volument Towns	умати: ормостоятан но	1	
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		
	медленный бег, огу в движении. Прыжки в длину с	прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки		
	движении. Прыжки в длину с	pasoera.	от э, выполнять прыжки		

	разбега. Эстафеты с		в длину с разбега.
100	элементами л/атлетики		37
102	Строевые упражнения	*	Уметь: самостоятельно
	Медленный бег, ОРУ в	в мяча.	выполнять комплекс
	движении. Метание мяч	ıa.	ОРУ; выполнять метание
	Подвижные игры с		мяча на дальность;
	элементами л/атл.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Дата	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока		Планируемые результат	Ы
ПП	, ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Предметные	Личностные	Метапредметные
1	1.09	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил.	Ознакомить с технико безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
		К-в (подтяг-ние, пресс).	старта. Развитие силовых качеств.	ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	систематического	Осознание важности освоения
2	6.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Совершенствование техники бега с низкого	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	наблюдения за своим	универсальных умений связанных с выполнением
		месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	физическим состоянием,	упражнений.
3	7.09	многоскоки). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Совершенствование техники бега на короткие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых
		месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки,	дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	нагрузок.	заданий и упражнений. Коммуникативные:
4	8.09	многоскоки). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Развитие	Формирование способов позитивного взаимодействия со
		ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	выносливости. Развитие силовых качеств.	Бегать с низкого старта на короткие дистанции	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах при разучивании
5	13.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на	личной ответственности за	Упражнений.
6	14.09	мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения.	Совершенствование	дальность. Уметь: самостоятельно	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
0	14.09	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие	техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	представлений о	Умение управлять эмоциями при
		скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.	в данну с разоста.	нравственных нормах.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
7	15.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта	Развитие этических чувств,	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
		длину с разбега.	техники прыжков в длину с разбега.	на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
8	20.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	эмоционально-	мысли в соответствии с задачами урока, владение

9	21.09	Строевые упражнения.	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно	нравственной	специальной терминологией.
		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие	Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние		
		выносливости. Развитие сил.		дистанции	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение
		К-в (подтяг-ние, пресс).		,, , , ,		организовать самостоятельную
10	22.09	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно		деятельность с учетом
		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с	дистанции. Развитие скоростно-силовых	выполнять комплекс ОРУ;	сопереживания чувствам	требований ее безопасности,
		ускорением 60 м. Развитие	качеств.	Бегать с низкого старта		_
		скорсил. К-в (прыжки,		на короткие дистанции	других людей.	сохранности инвентаря и
		многоскоки).				оборудования, организации мест
11	27.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		занятий.
		месте и в движении. Метание	техники метания мяча.	ОРУ; метать мяч на	Формирование	
		мяча. Подвижные игры с		дальность.		Умение характеризовать,
		элементами л/атл.			200000000000000000000000000000000000000	выполнять задание в
12	28.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Совершенствование техники прыжков в длину	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эстетических потребностей,	соответствии с целью и
		месте и в движении. Прыжки	с разбега. Развитие	ОРУ;		анализировать технику
		в длину с разбега. Развитие	силовых качеств.	Выполнять прыжки в	ценностей и чувств.	*
		сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		длину с разбега.		выполнения упражнений, давать
13	29.09	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		объективную оценку технике
		месте и в движении. Развитие		ОРУ; бегать на средние	Формирование и	выполнения упражнений на
		выносливости. Эстафеты с		дистанции		основе освоенных знаний и
		элементами л/атлетики.			проявление положительных	имеющегося опыта.
14	4.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление положительных	imicionei con cimiru.
		месте и в движении. Метание	техники метания мяча.	выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на		Умение технически правильно
		мяча. Подвижные игры с		дальность.	качеств личности,	выполнять двигательные
		элементами л/атл.				
15	5.10	Строевые упражнения.	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	действия из базовых видов
		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки	прыжков в длину с разбега. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;	_	спорта, использовать их в
		в длину с разбега. Развитие	скоростно-силовых	Выполнять прыжки в		игровой и соревновательной
		скорсил. К-в (прыжки,	качеств.	длину с разбега.	трудолюбия и упорства в	деятельности.
16	(10	многоскоки).	TC	***		
16	6.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль бега на короткие листанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	достижении поставленной	Умение планировать
		месте и в движении. Бег с	дистинции.	ОРУ;		собственную деятельность,
		ускорением 100 м. Эстафеты с		Бегать с низкого старта	цели.	-
1.7	11.10	элементами л/атлетики.	n.	на короткие дистанции		распределять нагрузку и отдых в
17	11.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		процессе ее выполнения.
		месте и в движении. Метание		ОРУ; метать мяч на		77
		мяча. Развитие сил. К-в		дальность.		Умение видеть красоту
10	10.10	(подтяг-ние, пресс).		**		движений, выделять и
18	12.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		обосновывать эстетические
		месте и в движении. Развитие	С/И. Совершенствование	ОРУ; бегать на средние		признаки в движениях и
		выносливости. Подвижные	техники перемещений,	дистанции		передвижениях человека.
		игры с элементами л/атл.	остановок, поворотов			передвижения ченовека.
19	13.10	Развитие сил. К-в ТБ на уроках по баскетболу.	Ознакомить с техникой	Знать: правила поведения		Познавательные: Осмысление,
17	15.10	12 in sponar no oucherousy.	Common of the contract of the	опать. правная поведения	<u> </u>	- s, commented the

20	18.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением	безопасности на уроках по С/И. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ведения мяча. Техника бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча;	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
21	19.10	направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Строевые упражнения.	Совершенствование	выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов Уметь: самостоятельно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	техники бросков по кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой
22	20.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
23	25.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
24	26.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
25	27.10	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно	Формирование навыка	Познавательные: Осознание

		(подтяг-ние, пресс).	техники выполнения	выполнять комплекс	систематического	важности освоения
			упражнений на брусьях.	ОРУ;		
				Выполнять упражнений	_	
26		C O D V		на брусьях.	наблюдения за своим	универсальных умений
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
		силовых качеств (подтяг-ние,	техники выполнения акробатических	выполнять комплекс ОРУ;	физическим состоянием,	связанных с выполнением
		пресс).	упражнений. Развитие	Выполнять	физическим состоянием,	сызанных с выполнением
		npece).	упражнений. Газвитис силовых качеств.	Акробатические		
			CHISTOBBIA RA TOUTB.	упражнения;	величиной физических	организующих упражнений.
27		Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	***************************************	• p · m
		Упражнения на бревне.	техники выполнения	выполнять комплекс		
		Упражнения на перекладине.	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять	нагрузок.	Осмысление техники
		Развитие силовых качеств	Совершенствование	упражнений на бревне;		
		(подтягивание, пресс).	техники выполнения	выполнять упражнения		
			Упражнений на	на перекладине.	Развитие этических чувств,	выполнения разучиваемых
			перекладине. Развитие			
			силовых качеств.		_	
					доброжелательности и	акробатических комбинаций и
28	08,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Обучение технике лазания	Уметь: самостоятельно		
		Лазание по канату без	по канату без помощи ног.	выполнять комплекс	21/21/12/21/2	
		помощи ног. Упражнения на	Совершенствование	ОРУ; выполнять	эмоционально-	упражнений.
		брусьях. ОФП (прыжки,	техники выполнения	упражнений на брусьях.		
		гибкость, челночный бег).	упражнений на брусьях.	Научиться: технике	нравственной	Осмысление правил
			Развитие скоростно- силовых качеств.	лазания по канату без помощи ног.	праветвенной	Осмыеление правил
29	09,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
29	09,11	Акробатика. ОФП (прыжки,	техники выполнения	выполнять комплекс	отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно делать
		гибкость, челночный бег).	акробатических	ОРУ;		,
			упражнений. Развитие	Выполнять		
			скоростно-силовых	Акробатические	сопереживания чувствам	и что опасно делать) при
			качеств. Развитие	упражнения;		
			гибкости.			
30	10,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	других людей.	выполнении акробатических,
		Акробатика. ОФП (прыжки,	техники выполнения	выполнять комплекс		
		гибкость, челночный бег).	акробатических	ОРУ;		
			упражнений. Развитие	Выполнять	Формирование	гимнастических упражнений,
			скоростно-силовых	Акробатические		
			качеств. Развитие	упражнения;	эстетических потребностей,	комбинаций.
21	15 11	C O D V	гибкости.	XI.	эстегических потреопостей,	комоинации.
31	15,11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
		2	техники лазания по канату без помощи ног.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	ценностей и чувств.	Коммуникативные:
		помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых	Совершенствование	упражнений на брусьях.		,
		качеств (подтяг-ние, пресс).	техники выполнения	Лазать по канату без		
		ка тесть (подтяг пис, пресс).	упражнений на брусьях.	помощи ног.	Формирование и	Формирование способов
			Развитие силовых качеств			
32	16,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
	•	Упражнения на ОФП	техники выполнения	выполнять комплекс	проявление положительных	позитивного взаимодействия со
		(прыжки, гибкость,	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
		челночный бег). Упражнения	Совершенствование	упражнений на бревне;		ananamuuu n =
		на бревне. Упражнения на	техники выполнения	выполнять упражнения	качеств личности,	сверстниками в парах и группах
		перекладине.	Упражнений на	на перекладине.		
			перекладине. Развитие			

			гибкости.		дисциплинированности,	при разучивании
33	17,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
		Акробатика. Лазание по	техники лазания по канату	выполнять комплекс		
		канату без помощи ног. ОФП	без помощи ног.	ОРУ;.	трудолюбия и упорства в	Акробатических упражнений.
		(прыжки, гибкость,	Совершенствование	Лазать по канату без		
		челночный бег).	техники выполнения	помощи ног.		
			акробатических	Выполнять	достижении поставленной	Умение объяснять ошибки при
			упражнений. Развитие	Акробатические		
			силовых качеств.	упражнения;		
34	22,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	цели.	выполнении упражнений.
		Упражнения на брусьях.	техники выполнения	выполнять комплекс		
		Развитие силовых качеств	упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять		n a
		(подтягивание, пресс).	Развитие силовых качеств.	упражнений на брусьях.	_	Регулятивные: Формирование
35	23,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
		Упражнения на бревне.	техники выполнения	выполнять комплекс		
		Упражнения на перекладине.	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		умения выполнять задание в
			Совершенствование	упражнений на бревне;		
			техники выполнения	выполнять упражнения		адотрататрии а постаризмой
			Упражнений на	на перекладине.		соответствии с поставленной
26	24.11	C O D V	перекладине.	XI.	4	
36	24,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		целью.
		Лазание по канату без	техники лазания по канату	выполнять комплекс		целью.
		помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	без помощи ног. Развитие	ОРУ;		
		Эстафеты с использованием	скоростно-силовых качеств.	Лазать по канату без помощи ног.		Способы организации рабочего
		элементов гимнастики.	качеств.	помощи ног.		The second secon
37	29,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
	,	Упражнения на перекладине.	техники выполнения	выполнять комплекс		места.
		ОФП (прыжки, гибкость,	Упражнений на	ОРУ; выполнять		
		челночный бег). Эстафеты с	перекладине. Развитие	упражнения на		
		использованием элементов	скоростно-силовых	перекладине.		Формирование умения понимать
		гимнастики.	качеств. Развитие	•		
			гибкости.			,
						причины успеха /неуспеха
38	30,11	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
		Упражнения на бревне. ОФП	техники выполнения	выполнять комплекс		
		(прыжки, гибкость,	Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		учебной деятельности и
		челночный бег).	Развитие силовых качеств.	упражнений на бревне;		
39	01,12	Строевые упражнения. О.Р.У.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		способности конструктивно
		Акробатика. ОФП (прыжки,	техники выполнения	выполнять комплекс		спосоопости конструктивно
		гибкость, челночный бег).	акробатических	ОРУ; Выполнять		
			упражнений. Развитие	Акробатические		действовать даже в ситуациях
			скоростно-силовых	упражнения;		
40	06,12	Строевые упражнения. О.Р.У.	качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	1	
10	00,12	Развитие силовых качеств	Развитие гибкости.	выполнять комплекс		неуспеха.
		(подтягивание, пресс). ОФП	т извитие тискости.	ОРУ;		
		(прыжки, гибкость,		013,		
		челночный бег).				Формирование умения
41	07,12	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль техники лазания	Уметь: самостоятельно	1	
	,	Лазание по канату без	по канату без помощи ног.	выполнять комплекс		
		помощи ног. Упражнения на	Развитие скоростно-	ОРУ;		планировать, контролировать и
		бревне. Развитие силовых	силовых качеств.	Лазать по канату без		
		качеств (подтяг-ние, пресс).		помощи ног.		

				Выполнять упражнений на бревне;		оценивать учебные действия в
42	08,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие коростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее
43	13,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Выполнять упражнений на брусьях.		реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
44	14,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым
45	15,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
46	20,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
47	21,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях.		
48	22,12 27,12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Контроль техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне.		
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного	Формирование навыка систематического	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
		одновременный ход.	попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на	попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на	наблюдения за своим	Осознание важности освоения

		одновременный	одновременный	физическим состоянием,	универсальных умений
		одношажный ход	одношажный ход	_	связанных с выполнением
50	Спуски с горы Бег по	Совершенствование	Уметь: выполнять	величиной физических	
	дистанции до 3 км (д), до 5 км	техники спусков с горы.	спуски с горы - в	•	упражнений.
	(M).		высокой, средней и низкой стойке;	нагрузок.	
51	Повороты на месте и в	Совершенствование	Уметь: выполнять	нагрузок.	Осмысление техники
31	движении. Переход с	техники поворотов.	повороты в движении, на		выполнения разучиваемых
	попеременного на	Совершенствование	месте;	Развитие	заданий и упражнений.
	одновременный ход.	техники перехода с	Выполнять переход с	T disbittine	эаданий и упражнении.
		попеременного	попеременного		V or a different print to
		четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на	самостоятельности и	Коммуникативные:
		одновременный	одновременный		Формирование способов
52	Одновременный 4-х шажный	одношажный ход Совершенствование	одношажный ход. Уметь: передвигаться в	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со
32	ход. Подъем в гору.	техники попеременного	попеременном		сверстниками в парах и группах
	лод. Подвем в гору.	четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;	свои поступки на основе	
		Совершенствование	Выполнять подъем в		при разучивании
		техники подъёма в гору	гору «полуёлочкой».	представлений о	
		способом «полуёлочка».		I sylve see a	Упражнений.
53	Спуски. Бег по дистанции до	Совершенствование	Уметь: выполнять	нравственных нормах.	
	3 км (д), до 5 км (м)	техники спусков с горы.	спуски с горы - в	правственных пормах.	Умение объяснять ошибки при
			высокой, средней и низкой стойке;		выполнении упражнений.
54	Одновременный 4-х шажный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	Развитие этических чувств,	
34	ход. Переход с	техники попеременного	попеременном	Тазвитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	попеременного на	четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;		
	одновременный ход.	Совершенствование	Выполнять переход с	доброжелательности и	общении со сверстниками и
		техники перехода с	попеременного		взрослыми, сохранять
		попеременного	четырёхшажного хода на	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
		четырёхшажного хода на	одновременный		î î
		одновременный одношажный ход	одношажный ход.	нравственной	рассудительность.
55	Повороты на месте и в	Совершенствование	Уметь: выполнять	†	
	движении. Подъем в гору.	техники поворотов.	повороты в движении, на	отзывчивости, понимания и	Умение с достаточной полнотой
	The state of the s	Совершенствование	месте;		и точностью выражать свои
		техники подъёма в гору	Выполнять подъем в	сопереживания чувствам	мысли в соответствии с
		способом «полуёлочка».	гору «полуёлочкой».	-	
56	Спуски. Бег по дистанции до	Совершенствование	Уметь: выполнять		задачами урока, владение
	3 км (д), до 5 км (м).	техники спусков с горы.	спуски с горы - в	других людей.	специальной терминологией.
			высокой, средней и низкой стойке;		
57	Подъем в гору. Переход с	Совершенствование	Уметь: Выполнять	Фотомутополиче	Регулятивные: Умение
3,	попеременного на	техники подъёма в гору	подъем в гору	Формирование	организовать самостоятельную
	одновременный ход.	способом «лесенка».	«лесенкой»;		1
		Совершенствование	Выполнять переход с	эстетических потребностей,	деятельность с учетом
		техники перехода с	попеременного		требований ее безопасности,
		попеременного	четырёхшажного хода на	ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и
		четырёхшажного хода на	одновременный		
		одновременный одношажный ход	одношажный ход.		оборудования, организации мест
58	Одновременный 4-х шажный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	Формирование и	занятий.
	ход. Бег по дистанции до 3 км	техники попеременного	попеременном		
	(д), до 5 км (м).	четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;		

59	Повороты на месте и в	Совершенствование	Уметь: выполнять	проявление положительных	Умение характеризовать,
	движении. Переход с	техники поворотов.	повороты в движении, на		выполнять задание в
	попеременного на	Совершенствование	месте;	качеств личности,	выполнить задание в
	одновременный ход.	техники перехода с	Выполнять переход с	,	соответствии с целью и
		попеременного четырёхшажного хода на	попеременного четырёхшажного хода на	дисциплинированности,	анализировать технику
		одновременный	одновременный		выполнения упражнений, давать
		одношажный ход	одношажный ход.	трудолюбия и упорства в	объективную оценку технике
60	Подъем в гору. Бег по дис-	Vouceau Taville	Уметь: Выполнять		выполнения упражнений на
00	ции до 3 км(д),до 5 км(м)	Контроль техники подъёма в гору способом	подъем в гору	достижении поставленной	основе освоенных знаний и
		«лесенка».	«лесенкой»;		имеющегося опыта.
61	Одновременный 4-х шажный	Контроль техники	Уметь: передвигаться в	цели.	imition of our construction
	ход. Переход с	попеременного	попеременном		Умение технически правильно
	попеременного на одновременный ход.	четырёхшажного хода. Совершенствование	четырёхшажном ходе; Выполнять переход с		,
	одновременный ход.	техники перехода с	попеременного		выполнять двигательные
		попеременного	четырёхшажного хода на		действия из базовых видов
		четырёхшажного хода на	одновременный		спорта, использовать их в
		одновременный одношажный ход.	одношажный ход		игровой и соревновательной
62	Повороты на месте и в	Контроль техники	Уметь: выполнять		деятельности.
	движении. Спуски с горы.	поворотов.	повороты в движении, на		деятельности
		Совершенствование	месте;		Умение планировать
		техники спусков с горы.	Выполнять спуски с горы		-
			 в высокой, средней и низкой стойке; 		собственную деятельность,
63	Переход с попеременного на	Контроль техники	Уметь: Выполнять		распределять нагрузку и отдых в
	одновременный ход. Бег по	перехода с попеременного	переход с попеременного		процессе ее выполнения.
	дистанции до 3 км (д), до 5 км	четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на		
	(M).	одновременный	одновременный		
		одношажный ход.	одношажный ход		
64	Подъем в гору. Спуски с	Контроль техники	Уметь:		
	горы.	подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль	Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
		«полуслочка». Контроль техники спусков с горы.	выполнять спуски с горы		
		телники спусков с горы.	- в высокой, средней и		
			низкой стойке;		
'		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
65	ТБ на уроках по баскетболу.	Повторить технику	Знать: технику		
	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на уроках	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ на месте	баскетболу.	по подвижным играм;		объяснение своего двигательного
	и в движении. Ведение мяча с	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	систематического	, ,
	изменением направления.	ведения мяча.	Выполнять комплекс		опыта.
	Учебная игра.		ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила	наблюдения за своим	0
			мяча, энать правила игры.		Осознание важности освоения
66	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	универсальных умений
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	физическим состоянием,	связанных с выполнением
	и в движении. Передача и	мяча в движении.	ОРУ; выполнять		
	ловля мяча в движении	Совершенствование	передачи и ловли мяча в	величиной физических	упражнений.
	Броски с различных дистанций.	техники бросков мяча с различной дистанции.	движении; выполнять броски мяча с дальней,		
1 1		пязнициой пистанний	CONCERT MAILS & BORLINGS	1	I

			средней, короткой	нагрузок.	Осмысление техники
67		G.	дистанций.	4	выполнения разучиваемых
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		* *
	и в движении. Ведение мяча с	ведения мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	Развитие	заданий и упражнений.
	изменением направления.		мяча; Знать правила		IC.
	Эстафеты.		игры.	самостоятельности и	Коммуникативные:
68	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		Формирование способов
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков по	выполнять комплекс	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со
	и в движении. Штрафные	кольцу со штрафной	ОРУ; выполнять броски		сверстниками в парах и группах
	броски. Уч. Игра	линии.	по кольцу со штрафной линии. Знать правила	свои поступки на основе	
			игры.		при разучивании
69	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	пранатарналий о	
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков мяча с	выполнять комплекс	представлений о	Упражнений.
	и в движении. Броски с	различной дистанции.	ОРУ; выполнять броски		
	различных дистанций.	-	мяча с дальней, средней,	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
	Эстафеты.		короткой дистанций.		выполнении упражнений.
			Знать правила игры.	4_	22
70	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок	техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков		*
	после ведения. Учебная игра.	кольцу, после двух шагов.	мяча по кольцу, после	доброжелательности и	общении со сверстниками и
	после ведения. У теоная пера.		двух шагов. Знать		взрослыми, сохранять
			правила игры.	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
71	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	нравственной	рассудительность.
	и в движении. Передача и	мяча в движении.	ОРУ; выполнять	приветвеннон	
	ловля мяча в движении	Совершенствование	передачи и ловли мяча в	0.000.000.0000.0000.0000.0000.0000.0000.0000	Умение с достаточной полнотой
	Броски с различных дистанций.	техники бросков мяча с ближней дистанции.	движении; выполнять броски мяча с д,	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
	дистанции.	олижней дистанции.	короткой дистанции.		мысли в соответствии с
72	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	сопереживания чувствам	
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники бросков по	выполнять комплекс		задачами урока, владение
	и в движении. Штрафные	кольцу со штрафной	ОРУ; выполнять броски	других людей.	специальной терминологией.
	броски. Уч. Игра	линии.	по кольцу со штрафной		
			линии. Знать правила		Регулятивные: Умение
72	Carrie	C	игры.	Формирование	организовать самостоятельную
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Совершенствование техники бросков мяча по	Уметь: самостоятельно		организовать самостоятельную
	и в движении. 2 шага бросок	кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков	эстетических потребностей,	деятельность с учетом
	после ведения. Эстафеты.	1,5,7 = 1 = 1,1	мяча по кольцу, после		требований ее безопасности,
			двух шагов. Знать	ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и
			правила игры.		
74	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		оборудования, организации мест
	Медленный бег, ОРУ на месте	техники передачи и ловли	Выполнять комплекс	Формирование и	занятий.
	и в движении. Передача и ловля мяча в движении.	мяча в движении.	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в		
	ловля мяча в движении. Учебная игра.		движении; Знать правила	проявление положительных	Умение характеризовать,
	5 Teorian In pa.		игры	проявление положительных	выполнять задание в
75	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
	Медленный бег, ОРУ на месте	ведения мяча.	выполнять комплекс	качеств личности,	соответствии с целью и
	и в движении. Ведение мяча с	Совершенствование	ОРУ; выполнять ведение		анализировать технику
	изменением направления.	техники передачи и ловли	мяча;		

	Передача и ловля мяча в	мяча в движении.	Выполнять передачи и	дисциплинированности,	выполнения упражнений, давать
	движении Штрафные броски.	Совершенствование	ловли мяча в движении;		объективную оценку технике
		техники бросков по кольцу со штрафной	выполнять броски по кольцу со штрафной	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
		линии.	линии.		основе освоенных знаний и
76	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно	достижении поставленной	основе освоенных знании и
	Медленный бег, ОРУ на месте	по кольцу с различных	выполнять комплекс		имеющегося опыта.
	и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага	дистаций.	ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,	цели.	V
	бросок после ведения.		короткой дистанций.		Умение технически правильно
	-		Выполнять бросков мяча		выполнять двигательные
			по кольцу, после двух шагов.		действия из базовых видов
77	Строевые упражнения.	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно		спорта, использовать их в
	Медленный бег, ОРУ на месте	мяча по кольцу, после	выполнять комплекс		игровой и соревновательной
	и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	двух шагов.	ОРУ; Выполнять бросков мяча		деятельности.
	ороски. Эстафеты.		по кольцу, после двух		7**********
			шагов.		Умение планировать
78	Строевые упражнения.	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		собственную деятельность,
	Медленный бег, ОРУ на месте	бросков мяча с различной	выполнять комплекс		-
	и в движении. Броски с различных дистанций.	дистанции.	ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,		распределять нагрузку и отдых в
	Учебная игра.		короткой дистанций.		процессе ее выполнения.
					Умение видеть красоту
					движений, выделять и
					обосновывать эстетические
					признаки в движениях и
					передвижениях человека.
79	ТБ на уроках по баскетболу.	Повторить технику	Знать: технику		1
	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на уроках	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ в	баскетболу.	по подвижным играм;		объяснение своего двигательного
	движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	систематического	опыта.
	разных стоиках. у чеоная игра.	ведения мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
			мяча; Знать правила		универсальных умений
			игры.	физическим состоянием,	связанных с выполнением
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно	величиной физических	упражнений.
	движении. Передача и ловля	мяча в движении.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	- with the property	Осмысление техники
	мяча из различных	Совершенствование	мяча;	нагрузок.	выполнения разучиваемых
	положений. Штрафные	техники бросков по	Выполнять передачи и		заданий и упражнений.
	броски.	кольцу со штрафной	ловли мяча в движении;	Развитие	Коммуникативные:
		линии.	выполнять броски по кольцу со штрафной		Формирование способов
			линии.	самостоятельности и	позитивного взаимодействия со
81	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	пиниой отратотронности се	сверстниками в парах и группах при разучивании
	Медленный бег, ОРУ в	техники бросков мяча с	выполнять комплекс	личной ответственности за	
	движении. Броски с различных дистанций.	различной дистанции.	ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,		
	различных дистанции.		мича с дальней, средней,	l	

	Эстафеты.		короткой дистанций. Знать правила игры.	свои поступки на основе	Упражнений.
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники бросков мяча по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	кольцу, после двух шагов.	ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух	нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
	~	-	шагов. Знать правила игры.		хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой
	движении. Передача и ловля мяча из различных	мяча в движении.	ОРУ; выполнять ведение мяча;	эмоционально-	и точностью выражать свои
	положений. Учебная игра.		Выполнять передачи и ловли мяча в движении;	нравственной	мысли в соответствии с задачами урока, владение
0.4		0	Знать правила игры.	отзывчивости, понимания и	специальной терминологией.
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники бросков по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	сопереживания чувствам	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
	движении. Штрафные броски. Учебная игра.	кольцу со штрафной линии.	ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной	других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
			линии; Знать правила игры.	Формирование	оборудования, организации мест занятий.
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эстетических потребностей,	Умение характеризовать,
	движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с	Совершенствование техники бросков мяча с	ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски	ценностей и чувств.	выполнять задание в соответствии с целью и
	различных дистанций. Эстафеты.	различной дистанции	мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.	Формирование и	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	проявление положительных	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
	движении. Передача и ловля мяча из различных	мяча в движении.	ОРУ; Выполнять передачи и	качеств личности,	имеющегося опыта.
	положений. Учебная игра.		ловли мяча в движении; Знать правила игры.	дисциплинированности,	Умение технически правильно выполнять двигательные
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	действия из базовых видов спорта, использовать их в
	движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.	мяча в движении. Совершенствование	ОРУ; выполнять ведение мяча;	достижении поставленной	игровой и соревновательной деятельности.
	после ведения. Эстафета.	техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Выполнять передачи и ловли мяча в движении;	цели.	Умение планировать собственную деятельность,
			Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
88	Строевые упражнения.	Совершенствование	игры. Уметь: самостоятельно		Умение видеть красоту
	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	техники бросков мяча с различной дистанции.	выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски		движений, выделять и обосновывать эстетические
	различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	•	мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.		признаки в движениях и передвижениях человека.
89	ТБ на уроках л/атлетики.	Повторить технику	Знать: технику		

	Строевые упражнения.	безопасности на уроках по	безопасности на уроках	Формирование навыка	объяснение своего двигательного
	Медленный бег, ОРУ в	лёгкой атлетике.	по спортивным играм.	1 1	опыта.
	движении. Старт и стартовый	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	систематического	
	разгон. Бег с ускорением 60 м.	техники бега на короткие	выполнять комплекс		Осознание важности освоения
		дистанции.	ОРУ; бегать короткие	наблюдения за своим	универсальных умений
			дистанции с низкого		связанных с выполнением
			старта.	физическим состоянием,	упражнений.
90	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на короткие	выполнять комплекс	величиной физических	Осмысление техники
	движении. Бег с ускорением	дистанции. Развитие	ОРУ; бегать короткие	_	выполнения разучиваемых
	60 м. Бег с ускорением 100 м.	силовых качеств.	дистанции с низкого	нагрузок.	заданий и упражнений.
	Развитие силовых качеств.		старта.		10
91	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно]	Коммуникативные:
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	выполнять комплекс	Развитие	Формирование способов
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	кки	позитивного взаимодействия со
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых	в длину с разбега.	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах
	К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.			при разучивании
92	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	личной ответственности за	V=noverove
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс		Упражнений.
	движении. Метание мяча.	Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при
	Развитие выносл-ти.				выполнении упражнений.
				представлений о	выполнении упражнении.
			дистанции		Умение управлять эмоциями при
93	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	нравственных нормах.	общении со сверстниками и
12	Медленный бег, ОРУ в	техники бега на короткие	выполнять комплекс		взрослыми, сохранять
	движении. Старт и стартовый	дистанции. Развитие			хладнокровие, сдержанность,
	разгон. Бег с ускорением 60 м.	силовых качеств.	дистанции с низкого	Развитие этических чувств,	рассудительность.
	Подвижные игры с	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	старта.		риссудительность
	элементами л/атл. Развитие		orap rai	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).				и точностью выражать свои
94	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	эмоционально-	мысли в соответствии с
, ,	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	выполнять комплекс		задачами урока, владение
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	нравственной	специальной терминологией.
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых качеств.	в длину с разбега.		•
	К-в (прыжки, многоскоки).			отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение
	(r				организовать самостоятельную
95	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	сопереживания чувствам	деятельность с учетом
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс		требований ее безопасности,
	движении. Метание мяча.	Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание	других людей.	сохранности инвентаря и
	Развитие выносл-ти.		мяча на дальность;		оборудования, организации мест
			бегать на средние	Формунаранна	занятий.
			дистанции	Формирование	
96	Строевые упражнения.	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	эстетических потребностей,	Умение характеризовать,
	Медленный бег, ОРУ в		выполнять комплекс	эстетических потреоностеи,	выполнять задание в
	движении. Эстафеты с		ОРУ; знать правила	наниостай и пурстр	соответствии с целью и
	элементами л/атлетики.		игры.	ценностей и чувств.	анализировать технику
	Подвижные игры с		r .		выполнения упражнений, давать
	элементами л/атл. Развитие			Формирование и	объективную оценку технике
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			z opimpobunie n	выполнения упражнений на
97	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление положительных	основе освоенных знаний и
	Медленный бег, ОРУ в	техники прыжков в длину	выполнять комплекс	прольнение положительных	имеющегося опыта.
	движении. Прыжки в длину с	с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	качеств личности,	Various more more more management
	разбега. Развитие скорсил.	скоростно-силовых	в длину с разбега.	Ru 1001B Jin Hi001n,	Умение технически правильно
	К-в (прыжки, многоскоки).	качеств.	passera.		выполнять двигательные
	1. 2 (Hp. Marier Ochokii).	1 101b.	1	1	l

98	Строевые упражнения.	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	действия из базовых видов
	Медленный бег, ОРУ в	техники метания мяча.	выполнять комплекс		спорта, использовать их в
	движении. Метание мяча.	Контроль бега на	ОРУ; выполнять метание	трудолюбия и упорства в	игровой и соревновательной
	Развитие выносл-ти.	выносливость.	мяча на дальность;		деятельности.
			бегать на средние	достижении поставленной	
			дистанции		Умение планировать
99	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	цели.	собственную деятельность,
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции. Развитие	выполнять комплекс		распределять нагрузку и отдых в
	движении. Старт и стартовый	силовых качеств.	ОРУ; бегать короткие		процессе ее выполнения.
	разгон. Бег с ускорением 60 м.		дистанции с низкого		
	Развитие силовых качеств.		старта.		Умение видеть красоту
100	Строевые упражнения.	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно		движений, выделять и
	Медленный бег, ОРУ в	дистанции. Развитие	выполнять комплекс		обосновывать эстетические
	движении. Бег с ускорением	скоростно-силовых	ОРУ; бегать короткие		признаки в движениях и
	100 м. Развитие скорсил. К-в	качеств.	дистанции с низкого		передвижениях человека.
	(прыжки, многоскоки).		старта.		
101	Строевые упражнения.	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в	прыжков в длину с	выполнять комплекс		
	движении. Прыжки в длину с	разбега.	ОРУ; выполнять прыжки		
	разбега. Эстафеты с	_	в длину с разбега.		
	элементами л/атлетики.				
102	Строевые упражнения.	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в	мяча.	выполнять комплекс		
	движении. Метание мяча.		ОРУ; выполнять метание		
	Подвижные игры с		мяча на дальность;		
	элементами л/атл.				