

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО.
Протокол №1
от 24 августа 2020 года
_____/Васенков В.Н./

Согласовано
с зам. директора.
Протокол СЗ №1
от 24 августа 2020 года
_____/Билалова И.С../

Утверждено и введено
в действие.
Приказ №125
от 25 августа 2020 года
_____/Н.Н.Ислямова/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для 10 класса (девочки)
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Сергеева Игоря Владимировича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 25 августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

- основной образовательной программой ОСО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» (утверждена приказом от 25.08.2020 № 125);
- рабочей программой основного среднего образования по Физической культуре (утверждена в составе основной образовательной программы ОСО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» приказом от 25.08.2020 № 125).
- положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- УМК: Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень./ В.И.Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2015

Легкая атлетика (12 ч)

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	факт
Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.		5					
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. <u>Понятие о физической культуре личности & 2 учебник. Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м), Встречная эстафета. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Спорт. игры.</u>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью, стартовый разгон в беге на короткие дистанции, запомнить инструктаж, запомнить виды упражнений и их влияние на организм человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	01.09.	
2	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м. Низкий старт (до 10-15 м), развитие скоростных возможностей. Челночный бег (3 x 10). 30 м. прикидка. Спорт. игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать, выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	исправлять; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	04.09.	
3	Бег на результат (30 м) Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 100 м. Спорт. игры.	1	выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	05.09.	
4	Бег на результат (100 м). Техника передачи эстафетной палочки, бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Медленный бег до 400м. Спорт. игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие	и сохранность	проявлять дисциплинирован	10.09.	
5	Эстафетный бег в парах – на результат. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 800 м. Спорт. игры.	1				11.09.	
Легкая атлетика. Метания, бег на средние дистанции.		2				12.09.	

6	Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени). Повторение техники метания мяча на дальность. Спорт. игры.	1	дистанции. Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной.	природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
7	Бег (1000 м)на результат. ОРУ в движении. Метание гранаты 700 гр. с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию, совершенствование разбега и «скрестного» шага</u> при метаниях. Спорт. игры.	1	Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	17.09.	
Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие выносливости.		5				18.09.	
8	Инструктаж при прыжках. Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. 6 мин. бег без остановки. Развитие общей выносливости. Метание гранаты 700 гр. с 4-5 шагов разбега на дальность <u>совершенствование разбега и «скрестного» шага.</u> Спорт. игры.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м.	распределять силы на дистанции 1500 м. Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления.		19.09.	
9	Метание гранаты 700 гр с 4-5 шагов разбега – на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Кроссовая подготовка бег на 1500 м. без учета времени.	1				24.09.	
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление,</u> способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места – на результат. Развитие общей выносливости.	1				25.09.	
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ. Подготовка к кроссу. Метание на точность 1*1м. с расстояния 20 м.	1				26.09.	
12	Бег – 3000 м., на результат. Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивная игра по выбору.	1					

Спортивные игры 15 часов.

Спортивные игры. Футбол – (мини-футбол) + баскетбол.		5					
13	<p>ТБ при спорт. играх.</p> <p>Футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Баскетбол: Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. Подтягивания</p>	1	<p>Уметь: : выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом.</p> <p>Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: выполнять различные варианты движения с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.</p> <p>Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу</p>	<p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	01.10	
14	<p>Баскетбол: упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении - зачет.</p> <p>Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.</p>	1	<p>Уметь: выполнять различные варианты движения с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.</p> <p>Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	02.10.	
15	<p>Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.</p> <p>Баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой</p>	1	<p>Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу</p>	<p>использовать их в игровой и соревновательной</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	03.10.	

	от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. Поднимание туловища.		мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу.	деятельности. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
16	Баскетбол: Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Футбол: Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой - зачет, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития	отбирать способы их исправления;		08.10.	
17	Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Баскетбол: Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра. Наклон.	1	физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		09.10	
Спортивные игры. Баскетбол + волейбол.		6	как средство				
18	Баскетбол: ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке – зачет. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита бросок в движении после ловли мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	1	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.		10.10.		

19	<p><u>Волейбол</u>: Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.</p> <p><u>Баскетбол</u>: ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег.</p>	1				15.10.	
20	<p><u>Баскетбол</u>: Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке).</p> <p><u>Волейбол</u>: Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра</p>	1				16.10.	
21	<p><u>Баскетбол</u>: ведение мяча с изменением направления - зачет. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p> <p><u>Волейбол</u>: Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1				17.10.	
22	<p><u>Волейбол</u>: передача сверху и снизу над собой на месте - зачет, нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Основы одиночного блокирования.</p> <p><u>Баскетбол</u>: Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям..</p>	1				22.10.	
23	<p><u>Баскетбол</u>: Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Бросок на два шага в корзину -</p>	1				23.10.	

	зачет. <u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча с подачи, одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.					
	Спортивные игры. Волейбол + гандбол.	4				24.10.
24	<u>Волейбол:</u> Подачи с 7-8 м по зонам на точность - зачет. Прием мяча с подачи, одиночное и групповое блокирование. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебная игра по заданиям.	1				
25	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. <u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1				29.10.
26	<u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям <u>Гандбол:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке с отскоком и без него на точность - зачет. Учебная игра по заданиям	1				30.10.
27	Свободный урок по пройденным спорт. играм. Сдача задолженностей по спортивным играм.	1				31.10.

Гимнастика (18 часов).

<i>Гимнастика. Перестроения, акробатика, висы.</i>		4	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя. <i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. <i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. <i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. <i>Уметь:</i> выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д), кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	12.11	
1(28)	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. <u>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. <u>Акробатика:</u> кувырки вперед, назад, переворот в сторону. <u>Перекладина</u> размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием вис согнувшись, вис прогнувшись, спортивные игры.	1					
2(29)	<u>Перестроение</u> из колоны по два в колонну по одному, ОРУ без предметов на месте. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, комбинация из данных эл-в. <u>Перекладина:</u> В висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. в висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе-прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Спортивные игры.	1		Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины		13.11	
3(30)	<u>Перестроение</u> из колоны по два в колонну по одному и наоборот. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, переворот в сторону , длинный кувырок прыжком через препятствие. ОРУ в движении. <u>Перекладина</u> в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад, поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Спортивные игры.	1				14.11	
4(31)	<u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре	1				19.11	

	дроблением и сведением. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, длинный кувырок прыжком, стойка на голове и руках силой, махом одной, толчком другой стойка на руках (с помощью). ОРУ в движении. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> подъем разгибом, выход силой на 1 и 2 руки. Вис согнувшись, вис прогнувшись – зачет. Комбинация из изученных элементов. Спортивные игры.		<i>прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и</i>	успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
Гимнастика. Акробатика, перекладина (м), бревно(д).		3				
5(32)	ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, переворот в сторону, длинный кувырок – комбинация из 9-10 элементов. Стойка на голове и руках , стойка на руках с кувырком вперед, «колесо». Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> повторение пройденных элементов. Спортивные игры.	1			20.11	
6(33)	<u>Акробатика:</u> длинный кувырок – зачет. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой из упора присев стойка на голове и руках силой . <u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад. Спортивные игры.	1		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	21.11	
7(34)	<u>Акробатика:</u> совершенствование комбинации из 9-10 элементов. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку – зачет. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1			26.11	
Гимнастика. Канат.		2				

8(35)	<u>Акробатика</u> : Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой, из упора присев стойка на голове и руках силой - зачет. Комбинация из 9-10 элементов <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных элементов, Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. <u>Канат</u> : подъем в 2 приема. Спортивные игры.	1	соблюдая правила безопасности Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.			27.11	
9(36)	<u>Акробатика</u> : комбинация из 9-10 изученных эл-в. Развитие гибкости. <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных эл-в - зачет. Развитие силовых способностей. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. Спортивные игры.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.			28.11	
Гимнастика. Опорный прыжок.		4					
10(37)	<u>Акробатика</u> : комбинация из 9-10 изученных эл-в – зачет. Развитие гибкости. <u>Канат</u> : подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок</u> : через козла в длину (ю), высота 110-115 см. Спортивные игры.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.			03.12	
11(38)	<u>Канат</u> : подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок</u> : конь в длину (110-115 см). Спортивные игры.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.			04.12	
12(39)	<u>Канат</u> : подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок</u> : конь в длину (110-115 см). Спортивные игры.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в			05.12	
13(40)	Подтягивания в висе – зачет. <u>Канат</u> : подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок</u> : конь в длину (110-115 см). Спортивные игры.	1				10.12	
Гимнастика. Основы единоборств с элементами национальной борьбы Корэш.		5					
14(41)	<u>Канат</u> : подъем без помощи ног. <u>Опорный прыжок</u> : конь в длину (110-115 см) - зачет. <u>Элементы единоборств</u> : Инструктаж по ТБ. <u>Правила поведения учащихся. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца.</u> Спортивные игры.	1				11.12	
15(42)	<u>Элементы единоборств</u> : Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки, силовые упражнения и единоборства в	1				12.12	

	парах. <u>Канат:</u> подъем без помощи ног. Спортивные игры.		парах и группах при разучивании акробатических упражнений.				
16(43)	<u>Элементы единоборств:</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. <u>Канат:</u> подъем без помощи ног – зачет. Спортивные игры.	1				17.12	
17(44)	<u>Элементы единоборств:</u> Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Элементы арм. спорта. Спортивные игры.	1				18.12	
18(45)	Зачет - сдача задолженностей по гимнастике. <u>Элементы единоборств:</u> Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы арм. спорта. Спортивные игры.	1				19.12	

Спортивные игры 3 часа.

19(46)	ТБ при спорт. играх. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	24.12.	
20(47)	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Учебная игра по заданиям.	1				25.12.	
21(48)	Свободный урок по пройденным спорт. играм. Сдача задолженностей по 2 полугодю. Учебные игры по заданиям	1				26.12.	

Плавание (5 часов).

<i>Плавание. Теоретическая часть раздела. Имитация плавательных двигательных действий. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</i>		1	Описывают технику передвижения по воде в зависимости от стиля.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	14.01.	
1(49)	Основы знаний. Плавание (&25) учебник. Инструктаж по Т.Б. Имитация упражнений для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на груди, брасс, кроль на спине, плавание на боку. Правила плавания в открытом водоеме.	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют стили передвижения в зависимости от особенностей физической подготовленности. Проявляют выносливость при проплывании дистанций разученными	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять		
<i>Плавание. Практическая часть раздела. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</i>							
2(50)	ОРУ и СУ на суше. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Изучение техники плавания кролем на груди, на спине, плавание на боку. Медленное проплывание до 50 м.	1			качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	15.01.	
	Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок»),	1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	16.01.	

3(51)	«звездочка», задержка дыхания под водой). Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Медленное проплывание до 4*50 м. любым способом.		способами. Применять правила подбора одежды и гигиены для занятий плаванием.	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
4(52)	Повтор техники плавания кролем на груди, спине, брассом, на боку. Медленное проплывание до 4* 50 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде, Оказание медицинской помощи.	1	Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков Осваивать технику поворотов, прыжков.	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	21.01.	
5(53)	Зачет – 100 м. на время любым способом. Элементы и игра в водное поло. Основы техники практического спасения пострадавших на воде. Толкание и буксирование предметов.	1	Уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».	самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	22.01.	

Лыжная подготовка (17 часов).

<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Освоение упражнений на склонах. Прохождение лыжных дистанций.</i>		17	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства	23.01.	
6(54)	Попеременные ходы. Совершенствование ЗУН. Инструктаж по ТБ. <u>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1км</u>	1					
7(55)	Скользящий шаг - зачет. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Зимний футбол.	1				28.01.	
8(56)	Попеременный двухшажный ход - зачет. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	1				29.01.	
9(57)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Зимний футбол.					30.01.	
10(58)	Зачет – гонка на 1000 м. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием.	1				04.02.	
11(59)	О Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км.	1				05.02.	
	Одновременные ходы.						
12(60)	Одновременный двухшажный ход - зачет Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Зимний футбол.	1				06.02.	
13(61)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1				11.02.	
14(62)	Зачет – гонка на 2000 м. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1				12.02.	
15(63)	Переход с одновременных ходов на попеременные – зачет. Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1				13.02.	
	Коньковые ходы. Совершенствование ЗУН гонка на длинные дистанции.						

16(64)	Переход с попеременных ходов на одновременные – зачет. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Зимний футбол.	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	в достижении поставленной цели.	18.02.	
17(65)	Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход. Дистанция – 3км.	1				19.02.	
18(66)	Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 4 км.	1				20.02.	
19(67)	Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Зимний футбол.					25.02.	
20(68)	Подъем «елочкой» - зачет. Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. Торможение «плугом». Зимний футбол.	1				26.02.	
21(69)	Торможение «плугом» - зачет. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Дистанция 5км. Зимний футбол.	1				27.02.	
22(70)	Зачет - гонка на 5000 м. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах.	1				04.03.	

--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры – 8 часов.

Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		4	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют действия данных	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении		
23(71)	<u>Баскетбол:</u> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <u>Волейбол:</u> передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	1				05.03.	
24(72)	<u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 4-6 м. Основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания - зачет. <u>Баскетбол:</u> Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.	1				06.03.	
25(73)	<u>Баскетбол:</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1				11.03.	

	<u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.		подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	поставленной цели.		
26(74)	<u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 7-8 м., основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования. <u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски в кольцо с места и в прыжке - зачет ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра малыми составами.	1				12.03.	
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.		4					
27(75)	<u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебно-тренировочная игра.	1				13.03.	
28(76)	<u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке - зачет . Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра по заданиям.	1				18.03.	
29(77)	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом - зачет , ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра малыми составами.	1				19.03.	
30(78)	<u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным	1	20.03.				

	сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). <u>Футбол:</u> Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.						
--	---	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика (4 ч)

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.		4	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	01.04.	
1(79)	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1					
2(80)	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку, приземление. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать универсальные умения			02.04.	
3(81)	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование пройденных элементов. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места – зачет. Спортивные игры.	1	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.			03.04.	
4(82)	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1				08.04.	

Спортивные игры (12 часов).

Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		8			Формирование навыка систематического		
--	--	---	--	--	--------------------------------------	--	--

5(83)	<p>ТБ при спорт. играх.</p> <p>Волейбол: Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Баскетбол: Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.</p>	1	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	<p>наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование</p>	09.04.	
6(84)	<p>Баскетбол: Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». бросок в два шага в корзину - зачет.</p> <p>Волейбол: Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1				10.04.	
7(85)	<p>Волейбол: передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.</p>	1				15.04.	
8(86)	<p>Баскетбол: Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Нападение быстрым прорывом в парах – зачет.</p> <p>Волейбол: Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.</p>	1				16.04.	
9(87)	<p>Волейбол: верхняя прямая подача с 9 м. – зачет. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p>	1				17.04.	

	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. <u>Баскетбол:</u> Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.		для развития координационных и кондиционных способностей.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	е и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
10(88)	<u>Волейбол:</u> Прямой нападающий удар - зачет. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Тактика свободного нападения. <u>Баскетбол:</u> Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.			22.04.	
	<u>Баскетбол:</u> Штрафной бросок – зачет. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. <u>Волейбол:</u> Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 - 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1				23.04.	
12(90)	<u>Баскетбол:</u> ОРУ с мячом. Броски со средней дистанции – зачет. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. <u>Волейбол:</u> Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 - 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра	1				24.04.	
	<i>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.</i>	4					

13(91)	<p><u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.).</p> <p><u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям.</p>	1				29.04.	
14(92)	<p><u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча в парах. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря - зачет. Выбивание мяча.</p> <p><u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	1				30.04.	
15(93)	<p><u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка игра вратаря - зачет.</p> <p><u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.</p>	1				01.05.	

16(94)	Сдача задолженностей по пройденным спорт. играм. Подтягивания, поднимание туловища, наклон, челночный бег – на результат.	1				06.05.	
--------	--	---	--	--	--	--------	--

Легкая атлетика (11 часов).

<i>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</i>		2	Описывать технику беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.		
17(95)	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. <u>30 м. прикидка.</u> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Спортивные игры.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		07.05.	
18(96)	Бег на результат (30 м). Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прикидка на 100 м. Спортивные игры.	1	универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	08.05.	
<i>Легкая атлетика. Овладение техникой метания в цель и на дальность.</i>		2					
19(97)	Бег на результат (100 м). Высокий старт (до 10-15 м), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 500 м. Метания в цель 1*1 с 20 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	13.05.	
20(98)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Метание гранаты 700 гр. с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>повторение финального усилия.</u> Медленный бег до 800 м. Спортивные игры.	1				14.05.	
21(99)	Бег (1000 м) на результат. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях.</u> Спортивные игры.	1			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	15.05.	
22(100)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <u>Метание гранаты (700 гр.) с 4-5 шагов разбега – на результат</u> Спортивные игры.	1			Формирование и проявление	20.05.	

<i>Легкая атлетика. Овладение техникой длительного бега, прыжков.</i>		4	метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила.	оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	21.05.	
23(101)	ОРУ в движении. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Медленный бег на 1500м. Спортивные игры.	1					
24(102)	ОРУ в движении. <u>Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</u> Специальные беговые упражнения. Подготовка к кроссу.	1					
25(103)	ОРУ в движении. <u>Кросс 3000 м. – на результат.</u>	1					
26(104)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивная игра по выбору.	1					
27(105)	Сдача задолженностей по 2 полугодю. Спортивные игры на свежем воздухе.	1					