

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

Рассмотрено  
на заседании ШМО.  
Протокол № 1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_В.Н. Васенков

Согласовано  
с зам. директора  
Протокол СЗ №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_И.С.Билалова

Утверждено  
и введено в действие  
Приказ № 125  
от 25 августа 2020года  
\_\_\_\_\_Н.Н.Ислямова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре для 7А класса**  
**учителя физической культуре**  
**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 ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», утверждённой Приказом от 30.05.2015 № 134;
- рабочей программой основного общего образования по биологии, утверждённой приказом от 30.05.2015 № 134;
- положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2015.

**Легкая атлетика (11 ч)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	факт
1	<b>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</b>	11	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;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	2.09	
	<b>Основы знаний.</b> Здоровье и здоровый образ жизни (&3) учебник. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. <b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м),	1					
2	<b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), низкий старт (до 10-15 м). 30 м. прикидка.	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.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	и проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	3.09	
3	<b>Физическое совершенствование. Бег на результат (30 м)</b> Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	7.09	
4	<b>Овладение техникой длительного бега.</b>					Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на	обеспечивать защиту и сохранность природы
	<b>Физическое совершенствование. Бег на результат (60 м).</b> Техника передачи эстафетной палочки, старт с опорой (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 400м.	1					
5	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. <b>Эстафетный бег в парах – на результат.</b> Медленный бег до 800 м.	1				10.09	
	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> <b>Овладение техникой длительного бега.</b>					14.09	

6	<b>Основы знаний.</b> Самоконтроль (&4) учебник. Инструктаж при метаниях. <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию</u> . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени)	1	скорости близкой к соревновательной. Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.	во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
7	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. <b>Бег (1000 м) на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		16.09	
8	<b>Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой длительного бега.</b>			планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		17.09	
	<b>Основы знаний.</b> Инструктаж при прыжках. <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. 6 мин. бег без остановки. Развитие общей выносливости. <b>Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.</b> Повтор прыжков в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>разбег</u> .	1	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.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		21.09	
9	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места – тестирование.</b> Прыжок в длину с 9-11 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				23.09	
10	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. <b>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Равномерный, медленный бег до 10 мин.	1				24.09	
11	<b>Физическое совершенствование. Кросс 1500 м. – на результат.</b> Сдача задолженностей по легкой атлетике.	1					

**Спортивные игры 16 часов.**

12	<b>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	6	Уметь: : выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	28.09	
	<b>Основы знаний.</b> Баскетбол (&22) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения.	1				30.09	
<b>Освоение техники ведения мяча. Овладение игрой и комплексное развитие</b>							

13	<i>психомоторных способностей.</i>		1	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. Уметь: выполнять различные варианты движения с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.	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;	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 чувствам других людей.		
	<b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. <i>Поднимание туловища– тестирование.</i>							
14	<b>Физическое совершенствование.</b> 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). Игра в мини-баскетбол. <i>Наклон – тестирование.</i>		1	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. Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  характеризовать явления (действия		1.10	
15	<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>		1	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. Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  характеризовать явления (действия	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	5.10	
	<b>Физическое совершенствование.</b> 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). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Игра малыми составами. <i>Челночный бег – тестирование.</i>							
16	<b>Освоение индивидуальной техники защиты. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>		1	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. Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  характеризовать явления (действия	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	7.10	
	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.							
17	<b>Физическое совершенствование.</b> 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.						8.10	
	<b>Футбол - (мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>		4				12.10	

18	<b>Основы знаний.</b> Футбол (&25) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	использованием средств физической культуры;	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
19	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1	культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	14.10	
20	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> 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. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	15.10	
21	<b>Физическое совершенствование.</b> 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. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра в мини-футбол.	1	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.		19.10	
22	<b>Волейбол. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> <b>Основы знаний.</b> Волейбол (&23) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> 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. Игра по упрощенным правилам.	4 1			21.10	
23	<b>Освоение техники приёма и передач мяча.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 4-6 м., основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Учебная игра.	1			22.10	
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>				26.10	

24	<b>Физическое совершенствование.</b> Передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 7-8 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования. Игра малыми составами.	1				
25	<b>Физическое совершенствование.</b> Передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1			28.10	
26	<b>Гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	2			29.10	
	<b>Основы знаний.</b> Гандбол (&24) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> 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				
27	<b>Освоение ловли, передачи, ведения и бросков мяча.</b>	1			9.11	
	<b>Физическое совершенствование.</b> 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. Игра малыми составами.					

**Гимнастика 18 часов.**

1(28)	<b>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	18	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя.	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,	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.	11.11	
	<b>Основы знаний.</b> Гимнастика (&21) учебник. Первая помощь при травмах (&5) учебник. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». <u>Акробатика:</u> вперед, назад, стойка на лопатках. <u>Перекладина</u> вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок				
2(29)	<b>Физическое совершенствование.</b> <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, стойка на лопатках, комбинация из данных элементов. <u>Перекладина:</u> в висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). <u>Подтягивания в висе - прикидка.</u>	1				12.11	
3(30)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. <u>Перестроение</u> из колоны по два в колонну по одному и наоборот.	1				16.11	

	<p><u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p><u>Перекладина</u> в виси на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В виси (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси.</p>		<p>назад в полушпагат (д). Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: 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 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.</p>	<p>комбинаций</p> <p>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.</p> <p>Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины 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</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
4(31)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении.</p> <p><u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p><u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p><u>Перекладина</u> Из виси стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из виси стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. <b>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) – зачет.</b> Комбинация из изученных элементов (м).</p>	1	<p>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.</p>			18.11	
5(32)	<p><b>Развитие координационных способностей.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении.</p> <p><u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из 5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.</p> <p><u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из виси 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.</p> <p><u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д).</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,</p>			19.11	
6(33)	<p><b>Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, <b>длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – зачет.</b> Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д).</p> <p><u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из виси 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.</p> <p><u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д).</p>	1				23.11	

7(34)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Комбинация из 6-7 элементов . <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, <i>подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м) – зачет.</i> Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> <i>различные виды ходьбы - зачет,</i> поворотов (д).</p>	1	анализируют их реализации; технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	25.11	
8(35)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). <i>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д) – зачет.</i> Комбинация из 6-7 элементов. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов (д). <u>Канат:</u> подъем в 2 приема.</p>	1	появление ошибок и соблюдая правила безопасности		26.11	
9(36)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> обучение комбинации из 6-7 изученных элементов. <u>Перекладина:</u> <i>Комбинация из изученных элементов – зачет (м).</i> <u>Бревно:</u> <i>Комбинация из изученных элементов – зачет (д).</i> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.</p>	1	Описывать технику акробатических упражнений.		30.11	
10(37)	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> обучение комбинации из 6-7 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор-присев с 1 шага разбега, соскок прогнувшись.</p>	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.		2.12	
11(38)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> <i>комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (мальчики).</i> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор-присев с 2-3 шагов разбега, соскок прогнувшись.</p>	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют		3.12	
12(39)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> <i>комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (девочки).</i> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.</p>	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют		7.12	
13(40)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. <i>Подтягивания в висе (м), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д). – тестирование.</i></p>	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют		9.12	
14(41)	<i>Основы единоборств с элементами национальных игр. Упражнения на</i>	1			10.12	

	<b>мышцы спины и пресса.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Правила поведения учащихся. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. <u>Элементы единоборств:</u> Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами единоборств.		комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.				
15(42)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Элементы единоборств:</u> <i>Дистанции:</i> ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <b>Опорный прыжок:</b> <i>козел в ширину (д), в длину (м) 100-110 см. – зачет.</i>	1				14.12	
16(43)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Элементы единоборств:</u> <i>Подготовка к броскам:</i> выведение из равновесия. 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 в 2 и в 3 приема.	1				16.12	
17(44)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. <b>Канат:</b> <i>подъем в 2 и в 3 приема – зачет.</i> <u>Элементы единоборств:</u> Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы. Элементы борьбы на руках – арм. спорт.	1				17.12	
18(45)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сдача задолженностей по гимнастике. <u>Элементы единоборств:</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы борьбы на руках – арм. спорт.	1				21.12	

**Спортивные игры 3 часа.**

	<b>Спортивные игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения, бросков мяча. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек приёма и передач мяча.</b>	3	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	23.12	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------	--

19(46)	<b>Основы знаний.</b> Познай себя (&2)учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> 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.	1	осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
20(47)	<b>Физическое совершенствование.</b> <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 по желанию учащихся.	1				24.12	
21(48)	<b>Физическое совершенствование.</b> <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. Повтор пройденных элементов спортивных игр.	1				11.01	

**Плавание (5 часов)**

1(49)	<i>Теоретическая часть раздела. Развитие координационных способностей.</i>	2	Описывают технику передвижения по воде в зависимости от стиля. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют стили передвижения в зависимости от особенностей физической подготовленности.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	13.01	
	<b>Основы знаний.</b> Плавание (&27) учебник. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. <b>Физическое совершенствование.</b> Имитация упражнений для освоения в водной среде ( «поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Спортивные игры.	1	особенностей физической подготовленности. Проявлять выносливость при проплывании дистанций разученными способами. Применять правила подбора одежды	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных		
2(50)	<b>Основы знаний.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. <b>Физическое совершенствование.</b> Имитация упражнений для освоения в водной среде ( «поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движений ног и рук при плавании способом «брасс».	1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	14.01	
	<i>Практическая часть раздела. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</i>	3			эмоциями в различных	18.01	

3(51)	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнения для освоения в водной среде ( <i>погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой - зачет</i> ). Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 25 м. любым способом.	1	и гигиены для занятий плаванием. Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков Осваивать технику поворотов, прыжков. 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».	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	(нестандартных) ситуациях и условиях; т проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
4(52)	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Движения ног и рук при плавании способом брасс. Проплывание до 25 м. любым способом.	1				20.01	
5(53)	<b>Физическое совершенствование.</b> Проплывание дистанции 50 м. на время любым способом. Сдача задолженностей по плаванию. Старт с воды, повороты в воде. Основы техники практического спасения пострадавших на воде. Игры на воде.	1				21.01	

**Лыжная подготовка (17 часов).**

6(54)	<b>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.</b>	12	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие	25.01	
	<b>Основы знаний.</b> Лыжная подготовка (&26) учебник. Инструктаж по ТБ. <b>Физическое совершенствование.</b> Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – до 200 м.	1					
7(55)	<b>Основы знаний.</b> Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурный режим. <b>Физическое совершенствование.</b> <i>Скользящий шаг - зачет.</i> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход,	1				27.01	

	одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах		<p>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. 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.</p>	<p>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 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.</p>	<p>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.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
8 (56)	<b>Физическое совершенствование.</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 30-400м.					28.01	
9(57)	<b>Физическое совершенствование. Одновременный бесшажный ход – зачет,</b> одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция до 500м свободным темпом.	1				1.02	
10(58)	<b>Физическое совершенствование.</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». <i>Зачет – гонка на 500 м. (мальчики).</i>	1				3.02	
11 (59)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор пройденных ходов и упражнений на возвышенности. <i>Зачет – гонка на 500 м. (девочки).</i>					4.02	
12 (60)	<b>Физическое совершенствование. Одновременный одношажный ход – зачет.</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах.	1				8.02	
13 (61)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор одновременного двух шажного хода. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 700-800 м.					10.02	
14(62)	<b>Физическое совершенствование. Одновременный двух шажный ход – зачет.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Передвижение на лыжах свободным темпом.	1				11.02	
15(63)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторить технику попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прогулки по лыжне свободным темпом.					15.02	
16(64)	<b>Физическое совершенствование. Попеременный двухшажный ход зачет.</b> Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой. Торможение «плугом». Игры на лыжах.	1				17.02	
17(65)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторить упражнения на склонах (подъемы, спуски, повороты, торможения). Пробное прохождение 1 км. дистанции без учета времени.					18.02	
18(66)	<b>Физическое совершенствование. Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке – зачет.</b> Повторение лыжных ходов. Торможение «плугом». Прохождение по лыжне свободным темпом.	1				22.02	
19(67)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных	1				24.02	

	элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты.						
20(68)	<b>Физическое совершенствование. Зачет - гонка на 1 км. (мальчики).</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты.	1				25.02	
21(69)	<b>Физическое совершенствование. Зачет - гонка на 1 км. (девочки).</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты.	1				1.03	
22(70)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Сдача задолженностей по лыжной подготовке.	1				3.03	

**Спортивные игры – 8 часов.**

23(71)	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.</b>	3	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Формирование	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания	4.03	
	<b>Основы знаний.</b> Развитие двигательных способностей. Ловкость (&32) учебник. Правила техники безопасности. <b>Физическое совершенствование.</b> 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). Игра в мини-баскетбол.	1				8.03	
24(72)	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1					
	<b>Физическое совершенствование. Ведение мяча – зачет.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.						
25(73)	<b>Физическое совершенствование.</b> Ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра малыми составами по заданиям.	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями	и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	10.03	
26(74)	<b>Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча.</b>	3				11.03	
	<b>Основы знаний.</b> Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. <b>Физическое совершенствование.</b> Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над	1					

	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. Игра по упрощенным правилам.		ют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
27(75)	<b>Освоение техники нижней прямой подачи. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> 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.	1				15.03	
28(76)	<b>Физическое совершенствование.</b> Передача сверху и снизу. Поддачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1					
29(77)	<b>Спортивные игры. Футбол – мини-футбол. Краткая характеристика вида спорта. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.</b>	2	кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		17.03	
	<b>Основы знаний.</b> Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. <b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра в мини-футбол.	1					
30(78)	<b>Физическое совершенствование.</b> 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.	1				18.03	

**Легкая атлетика (4 часа).**

1(79)	<b>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Владение техникой прыжка в высоту.</b>	4	Описывать технику прыжковых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	31.03	
	<b>Основы знаний.</b> Туризм (&33)учебник. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на		
2(80)	Кроссовая подготовка. Повтор техники прыжков в длину с места. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Спортивные игры.	1				1.04	
3(81)	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. <b>Прыжки в длину с места –</b>	1				5.04	

	<b>тестирование.</b> Спортивные игры.		при выполнении прыжковых упражнений.	заданий и упражнений.	основе представлений о нравственных нормах.		
4(82)	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. <b>Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет.</b> Спортивные игры.	1				7.04	

**Спортивные игры (12 часов).**

5(83)	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.</b>	4	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. 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.	8.04	
	ТБ при спорт. играх. <b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками 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. Челночный бег.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	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.		
6(84)	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b>	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	12.04	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <b>Ведения мяча - зачет.</b> Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками 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. Игра малыми составами.						
7(85)	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол». <b>Наклон – тестирование.</b>	1		Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	14.04	
8(86)	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	15.04	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <b>Вырывание мяча. Выбивание мяча – зачет.</b> Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.						
9(87)	<b>Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	3	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Формирование и проявление положительных качеств личности,	19.04	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны.	1	Используют				
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ-</b>					21.04	

10(88)	<i>ностей.</i>	1	действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	сохранять 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.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <i>Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет.</i> Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны.						
11(89)	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <i>Верхняя прямая подача с 6 м. – зачет.</i> Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны.	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	
12(90)	<b>Спортивные игры. Футбол – мини-футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	3				26.04	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. 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. <i>Подтягивания (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). – тестирование.</i>	1					
13(91)	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b>	1				28.04	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча в парах - зачет.</i> Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра по заданиям малыми составами.						
14(92)	<b>Физическое совершенствование.</b> 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. <i>Поднимание туловища – тестирование.</i>	1				29.04	
15(93)	<b>Спортивные игры. Гандбол. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>	2				3.05	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. 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. <i>Челночный бег – тестирование.</i>	1					
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>					5.05	

16(94)	<b>Физическое совершенствование.</b> 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. <b>Броски по воротам с места и с прыжка, игра вратаря - зачет.</b> Игра в гандбол по упрощенным правилам.	1					
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	--	--	--

**Легкая атлетика (11 часов).**

17(95)	<i>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</i>	8	Описывать технику беговых упражнений. 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. 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, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  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.	6.05	
	<b>Основы знаний.</b> ЗОЖ (&3) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. 30 м. прикидка.	1					
18(96)	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>	1	Описывают технику беговых упражнений. 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. 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, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  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.	10.05	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Бег на результат (30 м) старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия.	1					
19(97)	<b>Физическое совершенствование.</b> Бег на результат (60 м). Высокий старт (до 10-15 м), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия + разбег.					12.05	
20(98)	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. 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, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  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.	13.05	
	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.						
21(99)	<b>Физическое совершенствование.</b> Бег (1000 м) без учета времени. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей.	1				17.05	
22(100)	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>	1				19.05	

	<b>Физическое совершенствование.</b> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 6-8 м.		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
23(101)	<b>Физическое совершенствование.</b> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 6-8 м.	1				20.05	
24(102)	<b>Физическое совершенствование.</b> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Бег (1000 м) на результат.</i>	1				24.05	
25 (103)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. <i>На результат – кросс 1500 м.</i> Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 6-8 м. Специальные беговые упражнения.	1				26.05	
26(104)	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</i> Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.	1				27.05	
27(105)	Спортивные игры на свежем воздухе.	1				31.05	