

Муниципальное образовательное учреждение  
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено  
На заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 18.08.2020 года  
Руководитель МО *Колосова* Коломийцева Е.И.

Согласовано  
методик  
*Исаева* Исаева В.В.  
18.08.2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса

по «Физической культуре»

7 класс

Составитель:  
учитель физической культуры  
МБОУ Иловлинской СОШ №2  
Дьяченко А.П.

Иловля, 2020

## Пояснительная записка

### Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7 класса разработана на основе :

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре.5-9 класса (стандарт второго поколения).-М.:Просвящение,2011(составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
3. Авторской программы:Программы общеобразовательных учреждений .Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт.-сост.:В.И.Лях,А.А.Зданевич.-5-е изд.-М.:Просвящение,2012.-128с

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни , развитие интереса и творческой самодетельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством основания двигательной деятельности.Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины "Физическая культура",в качестве которого выступает физкультурная (двигательная)деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья,развитие физических качеств и способностей ,приобретение определенных знаний ,двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья ,развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учеб-

ного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями

(кроссовая подготовка);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультур

ной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности

учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях

физическими упражнениями.

### **Базовым результатом образования в области физической культуры** в основной

школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с

общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует

не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у

них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают

становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций)

человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их

востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения

различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание

высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к

активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и

длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа

жизни.

Количество часов в год: 99

Количество часов в неделю: 3.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Распределение учебного времени на прохождение программного материала

#### по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
<b>1.4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
<b>2.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
	<b>итого</b>	<b>99</b>

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

## Умение и навыки

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. **Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. **Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;



- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
- ; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

## **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации чело века, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и на рушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- в области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. -М.: Просвещение - 2014.

### Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва СБ. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010.-400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. -М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы вне урочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.
11. Степанов П.В., Сизяев СВ., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.
12. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V - XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
13. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Совет ский спорт, 2010. - 144с.

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал "Российское образование"
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании "Кирилл и Мефодий"
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал Учеба
<a href="http://www.uroki.net/docfizult.htm">http://www.uroki.net/docfizult.htm</a>	Сайт "УРОКИ.НЕТ"(уроки для учителя )
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал Курьер образования
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал Вестник образования

<a href="http://www.1sentember.ru">http://www.1sentember.ru</a>	Издательский дом 1 сентября
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом Советский спорт
<a href="http://www.fio.ru">http://www.fio.ru</a>	Федерация интернет образования
<a href="http://www.russiatourism.ru">http://www.russiatourism.ru</a>	Федерация агенство по туризму(Ростуризм)
<a href="http://www.sportedu.ru">http://www.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой Библиотекипофизической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал Теория и практика Физической культуры
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/:</a>	Министерство спорта,туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт физическая культура в школе
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал физическая культура в школе
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport.html">http://federalbook.ru/projects/sport.html</a>	Федеральный справочник Спорт России

#### **Технические средства обучения и учебное оборудование**

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся		
					предметные	Метапредметные	личностные
Легкая атлетика 01.09	1	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, стандартный разгон бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений знать возрастные физиологические особенности развития знать правила техники безопасности	Выполнять технику спринтерского бега. Стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
02.09	2	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м, встречной эстафеты специальные беговые упражнения ОРУ, челночный бег 3х10 развитие скоростных возможностей. Правила соревнований.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать правила измерения легкой атлетике Знать правила легкой атлетике	Выполнять технику спринтерского бега-стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
07.09	3	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, бег по дистанции 50-60	Демонстрировать высокий старт. Проявлять	Выполнять технику	Характеризовать явления (действия и	Проявлять дисциплинированность,

			м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки	спринтерского бега.-стартовый разгон .Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете .Выполнять челночный бег	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
08.09	4	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки	Выполнять технику спринтерского бега.-стартовый разгон .Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете .Выполнять челночный бег	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
09.09	5	Спринтерский бег	<b>Бег 60 м на результат.</b> Специальные беговые упражнения ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Демонстрировать технику спринтерского бега на результат. Проявлять качества силы, быстроты, координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете	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 соперничества.
14.09	6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150 г с 3.5 шагов на дальность .ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых	Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину. Выполнять правила подбора разбега при	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях..

			силовых качеств. Правила правила по прыжкам в длину	упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по прыжкам в длину	прыжке в длину . Выполнять метание мяча на заданное расстояние		
15.09	7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150 г с 3.5 шагов на дальность .ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств. Правила правила по прыжкам в длину	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по метанию	Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
16.09	8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150 г с 3.5 шагов на дальность .ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по прыжкам в длину	Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
21.09	9	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	Прыжки в длину на результат .Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых	Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину на результат. Выполнять правила подбора	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

				упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по прыжкам в длину	разбега при прыжке в длину Выполнять метание мяча на заданное расстояние	деятельности.	
22.09	<b>10</b>	Бег на средние дистанции	Бег на 1500 м. Спортивная игра лапта. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Правила бега на средние дистанции	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила при участии в подвижной игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
23.09	<b>11</b>	Бег на средние дистанции	Бег на 1500 м. Спортивная игра лапта. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Правила бега на средние дистанции	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила при участии в подвижной игре	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
28.09	<b>12</b>	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости .Понятие о темпе упражнения	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию кроссового бега	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
29.09	<b>13</b>	Бег по пересеченной	<b>Бег</b> 16 минут. Преодоление	Демонстрировать технику бега по пересеченной	Выполнять технику бега по	Планировать собственную	Активно включаться в общение и

		Местности	горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию кроссового бега	пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
30.09	14	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать вариативность видов спорта	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
05.10	15	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
06.10	16	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
07.10	17	Бег по пересеченной	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление	Демонстрировать технику бега по пересеченной	Выполнять технику бега по	<b>Технически</b> правильно выполнять	Активно включаться в общение и

		Местности	горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , что понимается под культурой поддержки команд	пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
12. 10	<b>18</b>	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
13. 10	<b>19</b>	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег</b> 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14. 10	<b>20</b>	Бег по пересеченной Местности	<b>Бег на 2000 м.</b> <b>Развитие</b> Выносливости. Спортивная игра Лапта	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
<b>Гим нас</b>	<b>21</b>	Висы. Строевые упражнения	<b>Выполнение команд:</b> «Пол—оборота направо.	Демонстрировать технику упражнений в висе и	Выполнять упражнения в	Планировать собственную	Активно включаться в общение и

ти ка 19. 10			Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке .Эстафеты, развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
20. 10	22	Висы. Строевые упражнения	<b>Выполнение команд:</b> «Пол—оборота направо. Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке .Эстафеты, развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать значения гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
21. 10	23	Висы. Строевые упражнения	<b>Выполнение команд:</b> «Пол—оборота направо. Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей	деятельности	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке		
26. 10	<b>24</b>	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом ОРУ на месте. Упражнения гимнастической скамейке палкой 5-6 упражнений. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. развитие силовых способностей	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
27. 10	<b>25</b>	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом ОРУ на месте. Упражнения гимнастической скамейке палкой 5-6 упражнений.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками Упражнения на	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания



			Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. развитие силовых способностей		гимнастической скамейке		
28. 10	26	Висы. Строевые упражнения	<b>Выполнить</b> комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Развитие в выбранном виде спорта.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать развитие физических качеств в выбранном виде спорта.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять подъем переворот в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
09. 11	27	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростных- силовых способностей. Правила честной игры(fairplay)	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила честной игры(fairplay)	<b>Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ</b>	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
10. 11	28	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростных- силовых способностей	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в	<b>Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ</b>	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

				условиях учебной деятельности.		деятельности	
11. 11	<b>29</b>	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты . Развитие скоростных-силовых способностей	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<b>Выполнять прыжок согнув ноги .Выполнять ОРУ</b>	<b>Технически</b> правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
16. 11	<b>30</b>	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты . Развитие скоростных-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности Знать различие между профессиональным и любительским	<b>Выполнять прыжок согнув ноги .Выполнять ОРУ</b>	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
17. 11	<b>31</b>	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты . Развитие скоростных-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<b>Выполнять прыжок согнув ноги .Выполнять ОРУ</b>	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

18. 10	<b>32</b>	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Выполнение ОРУ с обучением. Эстафеты . Развитие скоростных-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>ВЫПОЛНЯТЬ ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Выполнять прыжок согнув ноги .Выполнять ОРУ</b>	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
23. 11	<b>33</b>	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения . Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
24. 11	<b>34</b>	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения .	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				деятельности. Знать как подводятся итоги	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату		
25. 11	<b>35</b>	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения . Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
30. 11	<b>36</b>	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения . Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
01. 12	<b>37</b>	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

			положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения . Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату	исправления	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
02. 12	<b>38</b>	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять акробатические и Гимнастические Комбинации на высоком техничном уровне Характеризовать Признаки технического Исполнения . Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить технику лазания по канату	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>Спортивные игры</b> 07. 12	<b>39</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества скорости и координации при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	правила игры в волейбол		
08. 12	<b>40</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
09. 12	<b>41</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
14. 12	<b>42</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	правила игры в волейбол		
15. 12	<b>43</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
16. 12	<b>44</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
21. 12	<b>45</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

				игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	правила игры в волейбол		
22. 12	<b>46</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
23. 12	<b>47</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
11. 01	<b>48</b>	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровое задание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы



			на укороченной площадке. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача. Эстафеты . Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. Виды спорта, лежащие в основе Олимпийских играх	игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать виды спорта, лежащие в основе Олимпийских играх	правила игры в волейбол		
12. 01	<b>49</b>	волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровое задание на укороченной площадке.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
13. 01	<b>50</b>	волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону. Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровое задание на укороченной площадке.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
18. 01	<b>51</b>	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из	Осваивать технику игры в волейбол.	Выполнять технические	Планировать собственную	

			основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
19.01	52	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
20.01	53	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
25.01	54	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из	Осваивать технику игры в волейбол.	Выполнять технические	Характеризовать явления (действия и	Проявлять положительные

			основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
26.01	55	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
27.01	56	волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
01.02	57	Баскетбол	Передвижение игрока. Поворот с мячом. Остановка	Осваивать технику игры в баскетбол.	Выполнять технические	Планировать собственную	Активно включаться в общение и

			<p>прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на месте со средней высотой отскока .Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей . Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола</p>	<p>Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
Спортивные игры 02.02	58	Баскетбол	<p>Передвижение игрока. Поворот с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на месте со средней высотой отскока .Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей . Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
03.02	59	Баскетбол	<p>Передвижение игрока. Поворот с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять</p>	<p>Выполнять технические приемы в</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки)давать им</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>

			<p>двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на месте со средней высотой отскока .Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей . Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола</p>	<p>находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>в достижении поставленных целей</p>
08.02	60	Баскетбол	<p>Передвижение игрока. Поворот с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движение с высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей .Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитие памяти внимания и мышления</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
09.02	61	Баскетбол	<p>Передвижение игрока. Поворот с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>

			сопротивлением защитника. Ведение мяча в движение с высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей .Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитие памяти внимания и мышления	качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности	уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре		взаимопомощи и сопереживания
10.02	62	Баскетбол	Передвижение игрока. Поворот с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движение с высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей .Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитие памяти внимания и мышления	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
15.02	63	Баскетбол	Передвижение игрока. Поворот с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			<p>Ведение мяча в движение с высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы .  Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей .Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитие памяти внимания и мышления</p>	<p>координации при игре в баскетбол.  Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>характеризовать признаки техничного исполнения.  Выполнять правила игры в баскетбол.  Выполнять тактические приемы в игре</p>		
16.02	64	Баскетбол	<p>Передвижение игрока. Поворот с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.  Ведение мяча в движение с высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы .  Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей .Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитие памяти внимания и мышления</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол.  Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне,  характеризовать признаки техничного исполнения.  Выполнять правила игры в баскетбол.  Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
17.02	65	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом  В движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол.  Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне,  характеризовать</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку  На основе основных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>

			сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре		
22.02	66	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
24.02	67	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей



					баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре		
01. 03	<b>68</b>	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

02. 03	69	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
03. 03	70	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
09. 03	71	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку На основе основных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			В движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	знаний и имеющегося опыта	
10.03	72	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
15.03	73	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок .	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

			Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра . Развитие координационных способностей	действия в условиях учебной деятельности.	исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре		
16.03	74	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

17. 03	75	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х1,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
29. 03	76	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х2,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
30. 03	77	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять	Выполнять технические приемы в	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им	Активно включаться в общение и взаимодействие со

			Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х2,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
31.03	<b>78</b>	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 2х2,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
05.04	<b>79</b>	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и	Осваивать технику игры в баскетбол.	Выполнять технические	Планировать собственную	Проявлять дисциплинированность,

			<p>остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 3x1,3x2. Учебная игра . Развитие координационных способностей</p>	<p>Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
06.04	80	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 3x1,3x2. Учебная игра . Развитие координационных способностей</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
07.04	81	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</p>

			мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 3х1,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	знаний и имеющегося опыта	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
12.04	<b>82</b>	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 3х1,3х2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
13.04	<b>83</b>	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей



			сопротивлением . Штрафной бросок . Игровые задания 3x1,3x2. Учебная игра . Развитие координационных способностей	игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре		
Кроссов ая подгото вка 14. 04	<b>84</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости .Понятие о темпе упражнения	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности .Знать терминологию кроссового бега	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лapta	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
19. 04	<b>85</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лapta	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
20. 04	<b>86</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)

			лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	правила в процессе игры Лапта	знаний и имеющегося опыта	ситуациях и условиях
21. 04	<b>87</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий .Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26. 04	<b>88</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
27. 04	<b>89</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

28. 04	<b>90</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
04. 05	<b>91</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег</b> 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра лапта. ОРУ .Развитие выносливости	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
05. 05	<b>92</b>	Бег по пересеченной местности	<b>Бег на 2000 м. Развитие</b> Выносливости. Спортивная игра Лапта .Возможности спорта использование в проведении публичных акций.	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры Лапта	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Легкая атлетика 11. 05	<b>93</b>	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, стандартный разгон бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику спринтерского бега. Бег по дистанции .	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

			упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств поТБ .	равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять специальные беговые упражнения .Выполнять челночный бег		сопереживания
12. 05	<b>94</b>	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, стандартный разгон бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств . Правила соревнований по легкой атлетике	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику спринтерского бега. Бег по дистанции . Выполнять специальные беговые упражнения .Выполнять челночный бег	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
17. 05	<b>95</b>	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, стандартный разгон бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств . Правила соревнований по легкой атлетике	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику спринтерского бега. Бег по дистанции . Выполнять специальные беговые упражнения .Выполнять челночный бег	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
18. 05	<b>96</b>	Спринтерский бег	Высокий старт до 20-40 м, стандартный разгон бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных	Осваивать технику равномерного бега . Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега . Выполнить игровые действия в условиях	Выполнять технику спринтерского бега. Бег по дистанции . Выполнять специальные беговые	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

			качеств . Правила соревнований по легкой атлетике	учебной деятельности	упражнения .Выполнять челночный бег		
19.05	97	Спринтерский бег	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений .Выполнять передачу эстафетной палочки Знать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Выполнять технику спринтерского бега. Бег по дистанции . Выполнять специальные беговые упражнения .Выполнять челночный бег	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательная деятельность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
24.05	98	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания .Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ . Специальные беговые упражнения .Развитие скоростных—силовых качеств. Правила соревнований	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания. Выполнять технику метания теннисного мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки)давать им объективную оценку На основе основных знаний и имеющегося опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
25.05	99	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ . Специальные беговые упражнения .Развитие	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания. Выполнять технику метания	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

			скоростных—силовых качеств. Правила соревнований	Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	теннисного мяча на заданное расстояние.		
Р е з е р в	100	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развитие скоростных—силовых качеств. Общие правила и организация индивидуальных соревнований	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать Общие правила и организация индивидуальных соревнований	Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания. Выполнять технику метания теннисного мяча на заданное расстояние.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы