Рабочая программа по физической культуре для основной школы предназначена для учащихся 7 класса МБОУ «Основная школа п. Большевик».

Курс физической культуры 6 класса продолжает пятилетний цикл изучения физической культуры в основной школе.

Учебное содержание курса включает 102 часа, 3 часа в неделю.

**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, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 профессионально-прикладной 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, аргументировано 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:*

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•        способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•        способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Знания о физической культуре**.

Ученик научиться:

* 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 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.

**Выпускник 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, 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**

* Выпускник 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник 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**

* Выпускник 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 умения последовательно чередовать 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.

**Выпускник 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 культурой 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 деятельности;
* 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* 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 человека, 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 нарушения 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | Итого | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть (27 часов)**  **Легкая атлетика 12часов, спортивные игры 15 часов.** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел програм-мы** | | | **№ урока** | **Дата про-ведения** | | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Виды деятельности учащихся** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | | | |
| **По плану** | | **Факт.** | **предметные** | | **метапредметные** | | **личностные** |
| Легкая атлети-  ка | | | 1 |  | |  | Спринтерский бег | Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60м). встречные эстафеты. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития. | **Осваивать** технику спринтерского бега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выпол-нении беговых уп-ражнений.  **Соблюдать** возрастные физиологические особенности развития. **Знать** правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Выполнять технику сприн-терского бега- стартовый разгон. Выполнять челночный бег. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. | | Планировать собственную дея-тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принци-пах уважения и доброжела-тельности, взаимо-помощи и сопе-реживания. |
|  | | | 2 |  | |  | Спринтерский бег. | Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60м). Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Осваивать** технику спринтерского бега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Раскрывать** правила измерения результатов в легкой атлетике.  **Знать** правила соревнований по легкой атлетике. | Выполнять технику сприн-терского бега -стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Выполнять челночный бег. | | Планировать собственную дея-тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять положительные качества лич-ности и управ-лять своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях. |
|  | | | 3 |  |  | | Спринтерский бег. | Высокий старт (20-40м). бег по дистанции 50-60м. Прыжок в длину с места (контроль). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | **Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять**  качества силы, быстроты, вынос-ливости и коорди- нации при выполн-ении беговых упраж-нений.  **Выполнять** передачу эстафетной палочки. | Выполнять технику сприн-терского бега- стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Выполнять челночный бег. | | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объект-ную оценку на освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Проявлять дисциплини-  Рованность, трудолюбие и упорство в достижении потавленных целей. |
|  | | | 4 |  |  | | Спринтерский бег. | Высокий старт (20-40м).Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(результат). Развитие скоростных качеств. | **Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять**  качества силы, быстроты, вынос-ливости и коорди- нации при выполн-ении беговых упраж-нений.  **Выполнять** передачу эстафетной палочки. | Выполнять технику сприн-терского бега- финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Выполнять челночный бег. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы. |
|  | | | 5 |  |  | | Спринтерский бег. | Бег на результат (60м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега в беге на результат. **Проявлять**  качест-ва силы, быстро-ты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований в спринтерском беге. | Выполнять технику сприн-терского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу эстафетной палочки при линейной эстафете. | | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объект-ную оценку на освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности. |
|  | | | 6 |  |  | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. | Пры жок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнова-ний (прыжки в длину). | **Осваивать** технику прыжка "способом согнув ноги" и метания мяча в цель.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжко-вых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований по прыжкам в длину. | Выполнять технику прыжкеа в длину- отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять по-ложительные качества лич-ности и управ-лять своими эмоциями в раз-личных (нестан-дартных) ситуа-циях и условиях |
|  | | | 7 |  |  | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. | Пры жок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г. с3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Осваивать** технику прыжка в длину и метания мяча в цель.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжко-вых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Знать** правила соревнований по метанию. | Выполнять технику прыжка в длину- отталкивание. 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 дисциплиниро-ванность, тру-долюбие и упорство в дос-тижении поставлен-  ных целей. |
|  | | | 8 |  |  | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. | Пры жок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча 150 г. с 3-5 на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка в длину и метания мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжко-вых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований по прыжкам в длину. | Выполнять тех- нику прыжка в длину- отталки-вание. Выпол-нять правила подбора разбега при прыжке в длину Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе имеющего опыта. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие инте-ресы. |
|  | | | 9 |  |  | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. | Пры жок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка "способом согнув ноги" и метания мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коорди-нации при выполнении прыжковых упражне-ний. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований по прыжкам в длину. | Выполнять тех- нику прыжка в длину на резуль-тат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаи-модействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности. |
|  | | | 10 |  |  | | Бег на средние дистан-ции. | Метание мяча 150 г. с 3-5 на дальность - на результат.  Бег на 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Осваивать** технику бега на средние дистанции.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бега на средние дистанции.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять метание мяча 150 г на дальность(на результат). Выполнять технику бега на средние дистан-ии. Выполнять правила подвижной игры. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | | 11 |  |  | | Бег на средние дистан-ции. | Бег на 1500 м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Подтягивание(на результат) | **Осваивать** технику бега на средние дистанции.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бега на средние дистанции.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять подтягивание на результат. Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие интере-сы. |
|  | | | 12 |  |  | | Бег на средние дистан-ции. | Бег 1500 м. на результат. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику бега по пересе-ченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности на результат . Выполнять правила при участии в подвижной игре. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверст-никами на принципах уважения и доброжела-тельности. |
| **Спортивные игры 15 часов (волейбол- 6 часов, баскетбол- 9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 13/1 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемеще-ния игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Играть** в волейбол по упрощенным правилам. **Знать** правила безопасности при игре в волейболю | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 14/2 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемещ-ния игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Знать** терминологию игры в волейбол. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 15/3 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемещ-ения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Термин-логия игры. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** терминологию игры. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверст-никами на принципах уважения и доброжела-тельности. |
|  | | 16/4 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемеще-ния игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волей-боле на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | | Характеризовать явления ( дейст-вия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 17/5 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемеще-ния игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (контроль). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 18/6 | |  |  | | Волейбол | Стойки и передвиже-ния игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча (контроль). Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 19/1 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координа-ционных способ-ностей. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв 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 при игре в безопасности при игре в баскетболе. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверст-никами на принципах уважения и доброжела-тельности. |
|  | | 20/2 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Пози-ционное нападение с изменением позиций. Развитие координа-ционных способ-ностей. Правила игры в баскетбол. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила игры в баскетболе. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 21/3 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивными сопротивлением защитника (оценивание). Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Пози-ционное нападение с изменением позиций. Развитие координа-ционных способ-ностей. Правила игры в баскетбол. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать**  правила в баскетболе. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 22/4 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное напа-дение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв 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 технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.-баскетбол. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие инте-ресы. |
|  | | 23/5 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное напа-дение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв 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 технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверст-никами на принципах уважения и доброжела-тельности. |
|  | | 24/6 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное напа-дение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила баскетбола. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.  Выполнять тактические приемы в игре. | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 25/7 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (оценивание). Передачи мяча с отскоком на месте с пассивными сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с измене-нием позиций. Разви-тие координацион-ных способностей. Правила баскетбола. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивостьв 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 технич-ном уровне. Выполнять правила в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.  Выполнять тактические приемы в игре. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, нахо-дить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 26/8 | |  |  | | Баскетбол | Паредвижение игро-ка. Повороты с мячом. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопро-тивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направле-ния. Бросок мяча в движении двумя руками от головы (оценивание). Пози-ционное нападение с изменением позиций. Развитие координа-ционных способнос-тей. Учебная игра. | **Осваивать** технику игры в баскетбол.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** терминологию баскетбола. | Выполнять технические приемы в бас-кетболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 27/9 | |  |  | | Баскетбол | Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопроти-влением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология | **Осваивать**  технику игры в баскетбол.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в бас-кетболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объектив-ную оценку на основе освоенных знаний и имею-щегося опыта. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | | | **II четверть (21 час)** | | | | | | | | | | |
| II четверть- 21 час. Гимнастика (18 часов), спортивные игры (баскетбол- 3 часа) | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика** | | 28/1 | |  |  | | Акробатика. Лазание. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д).лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способнос-тей. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять технику безопас-ности при заня-тиях гимнасти-кой. Выполнять технику лазания по канату. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 29/2 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** , как подводятся итоги соревнований. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять технику безопас-ности при заня-тиях гимнасти-кой. Выполнять технику лазания по канату. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 30/3 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д).лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять технику лазания по канату. | | Выполнять уп-ражнения в висе и перестроения на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять правила при участии в под-вижной игре. | | Проявлять дисциплиниро-ванность, тру-долюбие и упорство в дос-тижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 31/4 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках , стойка на голове и руках согнувшись. (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-нияВыполнять технику лазания по канату. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 32/5 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках . стойка на голове и руках согнувшись. (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д).лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-нияВыполнять технику лазания по канату. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 33/6 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках(оценка техники). . стойка на голове и руках согнувшись. (М). Кувырок назад в полушпагат(оценка техники).. Мост из положения стоя без помощи (Д).лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять уп-ражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком тех-ническом уров-не, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять подтягивание в висе. Выполнять правила при участии в под-вижной игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имею-щего опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 34/7 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Стойка на голове и руках согнувшись. (М). Мост из положения стоя без помощи (Д). Комбинации из изученных элементов .Лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне, характе-ризовать призна-ки техничного исполнения. Вы-полнять правила при участии в подвижной игре. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 35/8 | |  |  | | Акробатика. Лазание | С на голове и руках согнувшись (оценка техники). (М). Мост из положения стоя без помощи (оценка техники). (Д). Комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-нияВыполнять технику лазания по канату. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 36/9 | |  |  | | Акробатика. Лазание | Выполнение акробатических комбинаций на оценку. Лазание по канату в 2 приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**  технику акробатичес-ких и лазания по канату. **Проявлять** качества координациипри выполнении акробатических комбинаций и лазания по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и гимнастичес-кие упражнения на месте на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять технику безопас-ности при заня-тиях гимнасти-кой. Выполнять технику лазания по канату. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 37/10 | |  |  | | Опорный прыжок.  Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев . Соскок прог-нувшись. Подвижная игра "Прыжки по полоскам". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне, характе-ризовать призна-ки техничного исполнения. Вы-полнять правила при участии в подвижной игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 38/11 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев . Соскок прог-нувшись .Подвиж-ная игра "Кто обгонит". Развитие силовых способнос-тей. | **Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Вы-полнять правила при участии в подвижной игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 39/12 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Вскок в упор присев . Соскок прог-нувшись(оценивание). Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имею-щего опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 40/13 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). Подвижная игра "Удочка". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 4114 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). ОРУ с мячами. Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 42/15 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). "Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 43/14 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). "Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 44/15 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). "Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 45/16 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). "Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 46/17 | |  |  | | Опорный прыжок. Строевые упражне-ния. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М). - оценивание техники. "Кто обгонит". Развитие 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. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 45/18 | |  |  | | Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (Д), согнув ноги (М).  Подтягивание (контроль) | **Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный пры-жок и перест-роения на высо-ком техническом уровне. Выпол-нять правила при участии в подвижной игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
| **Спортивные игры (баскетбол- 3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 46/1 | |  |  | | Баскетбол | Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопроти-влением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Осваивать**  технику игры в баскетбол.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в бас-кетболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 47/2 | |  |  | | Баскетбол | Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопроти-влением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Осваивать**  технику игры в баскетбол.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в бас-кетболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 48/3 | |  |  | | Баскетбол | Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока (к). Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Осваивать**  технику игры в баскетбол.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в бас-кетболе на вы-соком технич-ном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **III четверть**  **Лыжная подготовка (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 49/1 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | **Демонстрировать** технику скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости. **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Выполнять технику изученных ходов. Знать правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям. | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 50/2 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра на лыжах "Догони впереди идущего". Дистанция – 1км | **Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода, поворотов перес-тупанием.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике передвижения на лыжах попере-менным двух-шажным ходом и поворотов переступанием. Выполнять правила подвиж-ной игры. | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 51/3 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. повороты переступанием. Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | **Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода, поворотов перес-тупанием.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике передвижения на лыжах попере-менным двух-шажным ходом и поворотов переступанием, организовывать здоровьесбере-гающую деятель  ность с помо-щью специаль-ных упражнений и игр на лыжах. | Выполнять уп-ражнения в висе и перестроения на высоком тех-ническом уровне, характе-ризовать приз-наки техничес-кого исполне-ния. Выполнять правила при участии в под-вижной игре. | | | Проявлять дисциплиниро-ванность, тру-долюбие и упорство в дос-тижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 52/4 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс специаль-ных упражнений. Попеременный двухшажный ход (оценивание техники выполнения). Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. повороты переступанием. Дистанция – 1,5 км. | **Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода, поворотов перес-тупанием.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике передвижения на лыжах попере-менным двух-шажным ходом и поворотов переступанием, организовывать здоровьесбере-гающую деятель  ность с помо-щью специаль-ных упражнений и прохождением дистанции 1500м. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 53/5 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс ОРУ на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Техника падения на лыжах. Встречная эстафета. | **Демонстрировать** техникуодновременно-го бесшажного хода, технику падения на лы-жах.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного бесшажного хо-да и техники па-дения на лыжах, организовывать здоровьесбере-гающую деятель  ность с помо-щью общераз-вивающих уп-ражнений на лыжах и встреч-ной эстафеты на лыжах без лыж-ных палок. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 54/6 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс ОРУ на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Техника падения на лыжах. Встречная эстафета без лыжных палок. | **Демонстрировать** техникуодновременно-го бесшажного хода, технику падения на лы-жах.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного бесшажного хо-да и техники па-дения на лыжах, организовывать здоровьесбере-гающую деятель  ность с помо-щью общераз-вивающих уп-ражнений на лыжах и встреч-ной эстафеты на лыжах без лыж-ных палок. | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имею-щего опыта. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 55/7 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Одновре-менный бесшажный ход(оценивание техники выполнения). Встречная эстафета без лыжных палок.. | **Демонстрировать** техникуодновременно-го бесшажного хода.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного бесшажного хо-да, организовы-вать здоровье-сберегающую деятельность с помощью обще-развивающих упражнений на лыжах и встреч-ной эстафеты на лыжах без лыж-ных палок. | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 56/8 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс ОРУ на лыжах. Одновре-менный двухшажный ход. Круговая эстафета. | **Демонстрировать** техникуодновременно-го двухшажного хода.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного двухшажного хода,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью обще-развивающих упражнений на лыжах и круго-вой эстафеты. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 57/9 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Специальные упраж-нения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | **Демонстрировать** техникуодновременно-го двухшажного хода.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного двухшажного хода,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью обще-развивающих упражнений на лыжах и круго-вой эстафеты. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 58/10 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Специальные упраж-нения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км | **Демонстрировать** техникуодновременно-го двухшажного хода.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного двухшажного хода, тактике распределения сил во время лыжных гонок, организовывать здоровьесберегающую деятель-ность с помо-щью обще-развивающих упражнений на лыжах. | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имею-щего опыта. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 59/11 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Специальные упраж-нения с лыжными палками . Одновре-менный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км (на результат) | **Демонстрировать** техникуодновременно-го двухшажного хода.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в высокой стойке. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике одновременного двухшажного хода,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью специ-альных упражне  ний с лыжными палками | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 60/12 | |  |  | | Освоение техники подъёма "полуёлочкой" | Комплекс упражнений с лыжными палками. Одновре-менный одношажный ход. Подъем "полуёлоч-кой". Спуски. Различ-ные стойки при передвижении на лыжах. | **Демонстрировать** технику подъема "полуёлочкой".  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в различных стойках. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью специ-альных упражне  ний с лыжными палками | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 61/13 | |  |  | | Освоение техники подъёма "полуёлочкой". | Комплекс упражнений с лыжными палками. Одновре-менный одношажный ход. Подъем "полуёлоч-кой". Спуски. Различ-ные стойки при передвижении на лыжах. | **Демонстрировать** технику подъема "полуёлочкой".  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в различных стойках. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью специ-альных упражне  ний с лыжными палками | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 62/14 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс упражнений с лыжными палками. Подъем "полуёлоч-кой" (оцениевание техники). Одновре-менный одношажный ход. Спуски. Различные стойки при передвижении на лыжах. | **Демонстрировать** технику подъема "полуёлочкой".  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** спуски в различных стойках. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью специ-альных упражне  ний с лыжными палками. | Планировать собственную деятельность, распределять наг-рузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 63/15 | |  |  | | Освоение техники лыжных ходов. | Комплекс упражнений на лыжах. Торможе-ние упором. Преодо-ление бугров и впадин. Одновре-менный одношажный ход. Подвижные игры на лыжах. | **Демонстрировать** технику торможения упором, технику преодоления бугров и впадин.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью специ-альных упражне  ний с лыжными палками. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-  ных целей. |
|  | | 64/16 | |  |  | | Освоение техники торможения упором. | Комплекс упражнений на лыжах. Торможе-ние упором. Преодо-ление бугров и впадин. Одновре-менный одношажный ход. (оценивание техники). Подвижная игра "Догони впереди идущего" | **Демонстрировать** технику торможения упором, технику преодоления бугров и впадин.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью комп-лекса упражне-ний на лыжах. | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 65/17 | |  |  | | Освоение техники торможения упором. | Комплекс упражнений на лыжах. Торможе-ние упором (оценивание техники). Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1500 м. | **Демонстрировать** технику торможения упором, технику преодоления бугров и впадин.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять**  торможение упором. | Иметь углублен-ное представле-ние о технике подъёма "полу-  ёлочкой", технике спуска в различных стойках,организовывать здоровье-сберегающую деятельность с помощью комп-лекса упражне-ний на лыжах. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 66/18 | |  |  | | Непрерывное передвижение на лыжах | Комплекс упражнений с лыжными палками. Прохождение дистанции 3000 м. Подвижные игры на лыжах. | **Демонстрировать** технику торможения упором, технику преодоления бугров и впадин.  **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности.. | Иметь представление о тактике прохождения дистанции 1500-2000 м., органи-зовывать здоровьесберегающую деятельность с помощьюкомп-лекса упражне-ний на лыжах. | Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-го опыта. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуа-циях и ус-ловиях. |
|  | | 67/1 | |  |  | | **Волейбол** | Стойка игрока. Перемещение в стой-ке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проявления. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 68/2 | |  |  | | Волейбол | Стойки и перемещен-ие игрока. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически правильно выполнять двига- тельные упраж-нения, использо-вать их в игровой и соревнователь-ной деятельности. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 69/3 | |  |  | |  | Стойки и перемещен-ие игрока. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 70/4 | |  |  | |  | Стойки и перемещен-ие игрока. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным.правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. |
|  | | 71/5 | |  |  | |  | Стойки и перемещен-ие игрока. Передача двумя руками сверху в парах через сетку . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным.правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Планировать собственную дея-тельность, распре-делять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 72/6 | |  |  | |  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах (оценивание техники) . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным.правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  Знать цели и задачи при занятиях спортом. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 73/7 | |  |  | |  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи (оценивание техники). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным.правилам. | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
|  | | 74/8 | |  |  | |  | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным.правилам | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. |
|  | | 75/9 | |  |  | |  | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача . Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным.правилам | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | | Проявлять дисциплини-рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
|  | | 76/10 | |  |  | |  | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача(оценивание) . Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным.правилам | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 77/11 | |  |  | |  | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача . Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным.правилам | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  | | 78/12 | |  |  | |  | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача . Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным.правилам | **Осваивать** технику игры в волейбол.  **Проявлять** находчи-вость в решении игро-вых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на вы-соком технич-ном уровне, ха-рактеризовать признаки тех-ничного испол-нения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. |
| **IV четверть. Легкая атлетика (9 часов), спортивные игры (15 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 79/1 | | |  |  | | **Прыжок в высоту** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешаги-вание», подбор разбега и отталкива-ние, метание теннис-ного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнова-ний в прыжках в высоту. Деление видов спорта по признакам. Инструктаж по ТБ. | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метания мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выполне-нии прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. **Знать** правила соревнований в прыжках в высоту, безопасности на уроках легкой атлетики, деление видов спорта по признакам. | Выполнять технику прыжка в высоту способом «пере-шагивание» и метание мяча на заданное расстояние. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы-полнения. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 80/2 | | |  |  | | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча.** | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешаги-вания», переход через планку. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Деление видов спорта по признакам. Правила соревнований в метании.  Прыжок в длину с места (на результат) | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выполне-нии прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на дальность. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять технику метания теннисного мяча, прыжок в длину с места на результат. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверст-никами на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 81/3 | | |  |  | | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча.** | Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагива-ния», приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специаль-ные беговые упраж-нения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выполне-нии прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять пра-вила подбора разбега и оттал-кивания и мета-ния теннисного мяча на заданное расстояние. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | |
|  | 82/4 | | |  |  | | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча.** | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагива-ния (на результат). Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Выполнять** прыжок в высоту на оценку. **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выполне-нии прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять пра-вила подбора разбега и оттал-кивания. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы-полнения. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 83/5 | | |  |  | | **Метание малого мяча.** | Тестирование –мета-ние теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коор-динации при выполне-нии прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять пра-вила подбора разбега и оттал-кивания. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. | |
|  | 84/6 | | |  |  | | **Спринтерский бег** | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение резуль-татов в спринтерском беге. | **Осваивать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Раскрывать** влияние легкоатлетических уп-ражнений на здоровье. **Знать** правила определения результатов в спринте. | Выполнять технику сприн-терского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу во встречной эстафете. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 85/7 | | |  |  | | **Спринтерский бег** | Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции (40-50м), финиширо-вание. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.  Челночный бег (4\*9м.) на результат | **Осваивать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быст-роты и координации при выполнении бего-вых упражнений.  **Раскрывать** влияние легкоатлетических уп-ражнений на здоровье. | Выполнять технику сприн-терского бега, финиширование. Выполнять передачу эстафетной палочки во встречной эстафете, челночный бег на результат . | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 86/8 | | |  |  | | **Спринтерский бег** | Тестирование- бег 30м. Высокий старт до 10-15 м., бег с ускоре-нием на 40-50м (бег по дистанции), спе-цииальные беговые упражнения, развитие скоростных возмож-ностей. Встречная эстафета(передача палочки). Влияние легкоатлетических уп-ражнений на различные системы организма. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быст-роты и координации при выполнении бего-вых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику сприн-терского бега. Выполнять тех-нику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять пере-дачу эстафетной палочки при встречной эста-фете | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 87/9 | | |  |  | | **Спринтерский бег** | Бег (60м.) на резуль-тат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быст-роты и координации при выполнении бего-вых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику сприн-терского бега на результат. Выполнять специальные беговые упраж-нения. Выпол-нять передачу эстафетной палочки в линейной эста-фете. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 88/1 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2\*2. Развитие координационных способностей.  *6 минутный бег (на результат)* | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координ-ции при игре в баскет-бол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. 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 взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 89/2 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой в движе-нии после ведения мяча. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2\*2. Развитие координа-ционных способнос-тей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол.  Выполнять тактические приемы в игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 90/3 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока(оценивание техники выполне-ния). Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра 2\*2. Развитие координа-ционных способнос-тей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объектив-ную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-гося опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. | |
|  | 91/4 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра 2\*2. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 92/5 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. 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 взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 93/6 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объектив-ную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-гося опыта. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. | |
|  | 94/7 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Проявлять положитель-ные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях. | |
|  | 95/8 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча правой и левой рукой (оценивание техники выполне-ния). Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 96/9 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объектив-ную оценку на основе освоенных знаний и имеюще-гося опыта. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 97/10 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** выдающихся баскетболистов СССР и России | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 98/11 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки (оценива-ние техники выполне-ния). Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 99/12 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Бросок двумя руками головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Технически пра-вильно выполнять двигательные упражнения, ис-пользовать их в игровой и сорев-новательной дея-тельности. | | Оказывать бескорыст-ную помощь своим сверст-никам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
|  | 100/13 | | |  |  | | Баскетбол | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Бросок двумя руками головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2\*1. Развитие координационных качеств.  *Подтягивание ( на результат)* | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), да-вать им объективную оценку на основе освоенных зна-ний и имеющего-ся опыта. | | Активно включаться в общение и взаимодейст-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимопомо-щи и сопере-живания. | |
|  | 101/14 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2\*1. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять дисциплини-рованность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
|  | 102/15 | | |  |  | | Баскетбол | Стойка и передвиже- Стойка и передвиже-ния игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2\*1. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** наход-чивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять тех-нические прие-мы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Проявлять дисциплини-рованность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |