

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

- Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Физическая культура. 5-7 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений /М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

| № п\п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) | | | | |
|-------|------------------------------------|--------------------------|-----|-----|-----|------------|
| | | класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физ.культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

МОУ СШ № 117

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-х классов

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты освоения учебного предмета | | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------|---|---|---|---|--------------|------------|-----------------|------|---------|------------|--|--|---------|------------|--|--|---------|------------|--|--|
| | | | | | | Личностные | Мета-предметные | Предметные | | | план | Факт | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Изучение нового материала | Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добрый, доброжелательный и уважительный объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | Совершенствования | Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | | | | | | | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | Совершенствования | Высокий старт (до 30-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м) | | | | | | | | | | | | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | |
| 4 | | | | Совершенствования | Высокий старт (до 30-40 м), челночный бег с ускорением (3x10 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | | | | | | | | | | | | | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 5 | | | | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------|---|---|---|---|------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 4 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | «З» - 9,7с. | | | | | | | | |
| 7 | | | Комбинированный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | | |
| 8 | | | Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | Комплекс 1 | | | | | | | |
| 9 | | | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | М: 5- 420см 4-400см 3-380см Д: 5-380см 4-360см 3-340см | Комплекс 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---------------------------|--|--|--|--|---|------------|--|--|
| 10 | | Бег на средние дистанции | 2 | Комбинированный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки» | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 11 | | | | Учетный | Бег в равномерном темпе. Бег 1500(д)-2000(м) м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | | | | м.: 8,30, 9,00, 9,30 мин д: 7,30, 8,00, 8,30 мин | Комплекс 1 | | |
| 12 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демон- | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 13 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 14 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 15 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 16 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 17 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|---------------------------|---|-----------------|--|--|---|---|------------------------------|------------|--|--|
| | | | | | тие выносливости | | | <i>стрировать уровень физической подготовленности</i> | | | | |
| 18 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 19 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 20 | | | | Учетный | Бег по пересеченной местности (2 км – дев, 3 км - мал). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | | | | М: 16,00 мин Д: 10,30 мин | Комплекс 1 | | |
| 21 | Гимнастика | Висы. Строевые упражнения | 6 | Комбинированный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо- | Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 22 | | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | | | | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 23 | | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | | | | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|-----------------|--|---|--|--|--|------------|--|--|--|
| | | | | | Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | бы их исправления оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | здоровье обеспечивающую жизнедеятельность, знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; демонстрировать уровень физической подготовленности | | | | |
| 24 | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Текущий | | | | Комплекс 2 | | | |
| 25 | | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Текущий | | | | Комплекс 2 | | | |
| 26 | | | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Оценка техн. выполнения | | | | Комплекс 2 | | | |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 6 | Комбинированный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | | | | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 28 | | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну | | | | Текущий | Ком- | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|---|----------|-------------|--|--|--|--|---|------------|--|--|
| | | | | ный | по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | | | | | плек с 2 | | |
| 29 | | | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | | | | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 30 | | | | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | | | | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 31 | | | | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | | | | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 32 | | | | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | | | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 | | |
| 33 | Акробатика | 6 | Комбини- | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувы- | | | | Текущий | Ком- | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|----------|----|-----------------|--|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-------------|--|--|
| | | | | рованный | рок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | | плек с 2 | | |
| 34 | | | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | Текущий | Комплек с 2 | | |
| 35 | | | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувыр-ки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | | | | Текущий | Комплек с 2 | | |
| 36 | | | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | | | Текущий | Комплек с 2 | | |
| 37 | | | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | | | Текущий | Комплек с 2 | | |
| 38 | | | | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | Оценка техн. выполнения кувырков, стойки на лопатках | Комплек с 2 | | |
| 39 | Спортивные игры | Волейбол | 18 | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | Активно включаться в общение и | Находить ошибки при выполне | Знать правилам ТБ на занятиях | Текущий | Комплек с 3 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------|--|---|---|--|---|---------|------------|--|--|
| 40 | | | | Техника безопасности при игре в волейбол | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | нии учебных заданий, отбирать способности их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровое и безопасное времяпрепровождение в спортивные игры; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, подачи в процессе игр; играть в мини-волейбол (пионербол), демонстрировать уровень физической подготовленности | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 41 | | | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 42 | | | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 43 | | | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 44 | | | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 45 | | | Комплексный | | | | | | | | | |
| 46 | | | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 47 | | | Комплексный | | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 48 | | | Комплексный | | | | | | | | | |
| 49 | | | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|-------------|--|---|---|--|--|------------|------------|--|--|
| 50 | | | Комплексный | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | | плекс 3 | | |
| 51 | | | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 52 | | Комплексный | | | | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | | | | |
| 53 | | Комплексный | | | | | | | | | |
| 54 | | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс 3 | | | |
| 55 | | | Комплексный | | | | | | | | |
| 56 | | | Комплексный | | | | | | | | |
| 57 | Баскетбол | 27 | комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорств | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь- | Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 58 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 59 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | | | | Текущий | Комплекс | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|--|---|---|---|---|------------|--|--|
| | | | | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | о в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | звать их в игровой и соревновательной деятельности. | здоровье берегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) демонстрировать уровень физической подготовленности | | 3 | | |
| 60 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Оценка техники стойки и передвижений игрока | Комплекс 3 | | |
| 61 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 62 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 63 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 64 | | | Комплексный | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|--|--|--|--------------------------------------|------------|--|--|
| | | | | ный | Развитие координационных качеств | | | | Оценка техники ведения мяча на месте | | | |
| 65 | | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 66 | | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 67 | | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 68 | | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 69 | | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 70 | | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 71 | | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от- | | | | Текущий | Комплекс | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 72 | | | Комплексный | скока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Оценка техники броска снизу в движении | 3 | | |
| 73 | | | Комплексный | | | | Текущий | | | | |
| 74 | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 75 | | | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 76 | | | Совершенствования | | | | | | | | |
| 77 | | | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 | | | |
| 78 | | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 79 | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- | | | Текущий | Ком- | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--|---|-----------------|---|---|--|---|---|------------|--|--|
| 80 | | | | ный | ние и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | плекс 3 | | |
| 81 | | | | Комплексный | | | | | | | | |
| 82 | | | | Комплексный | | | | | | | | |
| 83 | | | | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 84 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комбинированный | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и спо- | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двига- | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 85 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | результаты собственного труда, находить возможности и спо- | исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двига- | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 86 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 87 | | | | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------|--------------------------------|---|----------------------|--|--|---|--|------------------------------------|--------------------|--|--|
| 88 | | | | Комбини- рованный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Разви- тие выносливости | | собы их улучшения | го действия разны- ми учениками , выделять отличитель- ные призна- ки и элемент ы; демон- стрировать уровень фи- зической подготов- ленности | Текущий | Ком- плекс 4 | | |
| 89 | | | | Комбини- рованный | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Разви- тие выносливости | | | | Текущий | Ком- плекс 4 | | |
| 90 | | | | Комбини- рованный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег по раз- ному грунту. Подвижная игра «Наступле- ние». Развитие выносливости | | | | Текущий | Ком- плекс 4 | | |
| 91 | | | | Комбини- рованный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Бег по раз- ному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | | | | Текущий | Ком- плекс 4 | | |
| 92 | | | | Учетный | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | | | | М: 16,00 мин Д: 10,30 мин | Ком- плекс 4 | | |
| 93 | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции | 2 | Комбини- рованный | Бег в равномерном темпе {1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разви- тие выносливости | Актив- но включаться в общение и взаимодей- ствие со | Нахо- дить ошибки при выполне- нии учеб- ных заданий, | Береж- но обращатьс я с инвента- рём и обору- дованием, | Текущий | Ком- плекс 4 | | |
| 94 | | | | Совершен- | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|-------------------|--|--|--|---|---|--|------------|--|--|
| | | | | ствования | | сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качестваности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | отбирать способности их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия | соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, добродушно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, | | | | |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Комбинированный | Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 96 | | | Совершенствования | Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 97 | | | Совершенствования | Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 98 | | | Учетный | Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | | | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 99 | | | Учетный | Бег на результат (<i>60 м</i>), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | | | | | Бег 60 м.: «5»- 8,6 с.; «4»- 8,9 с.; «3»- 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3с.; «3» - 9,7с. | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------------|---|---|---|---|------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 3 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки и в движениях и передвижениях человека; | физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Текущий | Комплекс 4 | | | | | | |
| 101 | | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | Комплекс 4 | | | | | | |
| 102 | | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий Оценка метания мяча: М: 5-40м 4-35м 3-31м Д: 5-35м 4-30м 3-28м | Комплекс 4 | | | | | | |