

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачаирская средняя общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области»

СОГЛАСОВАНО

заместитель

директора по УВР

_____ Кошелева Л.П

УТВЕРЖЖЕНО

Директор

_____ Е.А. Коротина

Календарно – тематическое планирование
по физической культуре в 10 классе
на 2022 - 2023 учебный год.

Составитель: Вайц Софья Витальевна
Учитель физической культуры

п.Ачаирский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для

будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной

личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать

ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебного проектно-исследовательской деятельности является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 сохранять 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 освоения физической культуры

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 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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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, так же как и метапредметные, 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 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 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.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

№ п / п	Тема урока	Пл ан	Ф ак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (11 часов). Спринтерский бег (5 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1н ед се нт		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

						человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
2	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Инсерт		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м).	

				основы бега. Измерение результатов.	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Эстафетный бег.	
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1 не д се нт		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	2 не д се нт		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	

5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	2 не д се нт		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м).	
Прыжки в длину с разбега (3 часа)							
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	2 не д се нт		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Разв	Применяют прыжковые упражнения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную

7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	3 не д се нт		Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.	ие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	3 не д се нт		Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метание гранаты (3 часа)							
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный	3н ед		Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	Выполняют тестирование – бег	

	бег. Тестирование – бег 1000м	се нт		беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике.	Челночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	(1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
1 0	Техника метания гранаты.	4 не д се нт		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	

1 1	Метание гранаты на дальность.	4 не д се нт		Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	
Волей бол (16 часов)							
1 2	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	4 не д се нт		Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий

1 3	<p>Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места</p>	1 не д ок т		<p>Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p> <p>осознавать себя членом команды;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу</p>
1 4	<p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Учебная игра.</p>	1 не д ок т		<p>Совершенствование техники прямого нападающего удара.</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах</p>	<p>физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p> <p>осознавать себя членом команды;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу</p>

						игровой деятельности	освоения тактики игры;
1 5	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 не д ок т		Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов
1 6	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	2 не д ок т		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из игры в волейбол, умением использовать	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

						их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
1 7	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	2 не д ок т		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
1 8	Оценка техники передачи	2 не д		Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием	Совершенствование физических	осознавать себя членом команды;

	мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	ок т		мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	способностей и их влияние на физическое развитие.	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
1 9	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	3 не д ок т		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2 0	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	3 не д ок т		Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из игры в	

					нападающий удар через сетку. Учебная игра.	волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	считаться с высказываниями другого человека.
2 1	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	3 не д ок т		Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
2 2	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	4 не д		Выполнение на оценку техники	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю	Овладение основами технических	

		о к т		подачи мяча. Учебная игра.	зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действий, приёмами и физическими упражнениям и игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
2 3	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	4 не д о к т		Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и	

						блокирования .	
2 4	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	4 не д ок т		Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
2 5	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	5 не д ок т		Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования .	
2 6	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	5 не д		Закрепление техники прямого нападающего	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	Осуществлять судейство игры.	

		ок т		удара. Нападение через 4-ю зону.	координационных способностей.	Демонстриро вать технику передачи мяча двумя руками	
2 7	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1 не д но яб		Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятель но.	
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).							
2 8	ИОТ при проведен ии занятий по гимнастике. Висы и упоры.	3 не д но яб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют	Оценивать положительный эффект от совершенствован ия техники двигательных действий; получать мышеч ную радость от

				ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Инструктаж по ТБ.	строевые приёмы.	занятий физической культурой;
2 9	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	3 не д но яб		Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3 0	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	3 не д но яб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствован

				скамейке. Развитие силовых способностей.	перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д).	ия двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-
3 1	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4 не д но яб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
3 2	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4 не д но яб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	Различают строевые команды, чётко выполняют	

					Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.
3 3	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	4 не д но яб		Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.
3 4	Строевые приемы. Висы и упоры.	5 не д но яб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

					<p>переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.</p>	<p>их упражнений, учитывающих индивидуальн ые способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p>	
3 5	<p>Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусках.</p>	5 не д но яб		<p>Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусках.</p>	<p>Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.</p>	<p>Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ</p>	

						ных возможностей основных систем организма.	
3 6	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	5 не д но яб		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	
3 7	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1 не д де к		Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	

						повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
3 8	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1 не д де к		Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).							
3 9	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на	1 не д		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).	Расширение двигательного опыта за счет	Оценивать положительный эффект от совершенствован

	лопатках, кувырок назад.	дек		помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	ия техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
40	Совершенствование акробатических упражнений.	2недек		Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

						разученных упражнений.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
4 1	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	2 не д е к		Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
4 2	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	2 не д е к		Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью),	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	

					стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
4 3	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	3 не д е к		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности	

						и особенности, состояния здоровья	
4 4	Техника опорного прыжка через коня.	3 не де к		Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	
4 5	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	3 не де к		Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	

					<p>коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.</p>	<p>качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	
4 6	<p>Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.</p>	4 не д е к		<p>Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных</p>	

						систем организма.	
4 7	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	4 не д де к		Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
4 8	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	4 не д		Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации	

		де к				из акробатических элементов.	
Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)							
4 9	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	3 не д ян в		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
5 0	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	3 не д ян в		Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	

				км - с равномерной скоростью.	равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
5 1	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	3 не д ян в		Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,
5 2	Техника одновременного одношажного	4 не д		Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного	Расширение двигательного опыта за счет	ь, инициативу, ответственность, причины неудач.

	хода (стартовый вариант).	ян в		вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Для спортивных игр Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
5 3	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	4 не д ян в		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	
5 4	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	4 не д ян в		Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствование броска мяча в	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	

				<p>движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).</p>	<p>Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>
5 5	<p>Техника попеременного двухшажного хода, попеременно о четырехшажного хода.</p>	5 не д ян в		<p>Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,</p>

5 6	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	5 не д ян в		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,
--------	--	-------------------------	--	--	---	---	---

5 7	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	5 не д ян в		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
5 8	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1 не д фе вр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование

5 9	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1 не д фе вр		Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
6 0	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).	1 не д фе вр		Разучить тактику быстрого прорыва (3 x 2). . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и	- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

						соревновательной деятельности	нормах, социальной справедливости и свободе;
6 1	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	2 не д фе вр		Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и
6 2	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	2 не д фе вр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической

6 3	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	2 не д фе вр		Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствовани е передач мяча различными способами в движении.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не
6 4	Преодоление подъемов и препятствий.	3 не д фе вр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодолен ие контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
6 5	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 не д		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».	Расширение двигательного опыта за счет	

		фе вр		эстафета с преодолением препятствий	Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств	
6 6	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	3 не д фе вр		Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
6 7	Техника конькового хода.	4 не д фе вр		Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован	

						ных на развитие основных физических качеств	
6 8	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	4 не д фе вр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
6 9	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	4 не д фе вр		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	

					Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.		
7 0	Совершенствование техники конькового хода.	1 не д ма рт		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
7 1	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1 не д ма рт		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

7 2	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1 не д ма рт		Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
7 3	Прохождение дистанции 5 км на результат.	2 не д ма рт		Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости.	Развитие выносливости .	
7 4	Катание с гор. Сдача задолженностей.	2 не д ма рт		Принять задолженности по дистанциям.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

7 5	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).	2 не д ма рт		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
7 6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	3 не д ма рт		Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умения использовать	

						их игровой деятельности	
7 7	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	3 не д ма рт		Совершенствование сочетания приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
7 8	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	3 не д ма рт		Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;

					способами в движении. Развитие скоростных качеств.	ориентированных на развитие основных физических качеств	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
7 9	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1 не д а п р		Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды;
8 0	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1 не д а п р		Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,

				Развитие скоростных качеств.	движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
8 1	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1 не д ап р		Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
8 2	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	2 не д ап р		Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	считаться с высказываниями другого человека.

					действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
8 3	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	2 не д ап р		Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь демонстрировать технику броска в прыжке.	
8 4	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 не д ап р		Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	

					через заслон. Развитие скоростных качеств.	умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	
8 5	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	3 не д а п р		Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
8 6	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирован	3 не д а п р		Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям	

	ие - поднимание туловища.			координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.	ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
8 7	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	3 не д ап р		Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции
Спортивные игры. Волейбол (5 часов)							
8 8	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование	4 не д ап р		Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Овладение основами технических действий, приёмами и	

	– наклон вперед, стоя.			тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
8 9	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	4 не д ап р		Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
9 0	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	4 не д ап р		Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.

	Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			тестирование – подтягивание.	координационных способностей. Учебная игра.		
9 1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1 не д ма я		Совершенствование с очетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстриро вать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар.	
9 2	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 не д ма я		Совершенствование в ерхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием	Осуществлять судейство игры. Демонстриро вать технику передачи и приема мяча двумя руками,	

					подачи. Учебная игра.	нападающий удар	
Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).							
9 3	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1 не д ма я		Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства
9 4	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	2 не д ма я		Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	

9 5	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	2 не д ма я		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Спринтерский бег. (4часа)							
9 6	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	2 не д ма я		Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
9 7	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	3 не д ма я		Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и

				скоростно-силовых качеств.			характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
9 8	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	3 не д ма я		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	
9 9	Бег 100 м с низкого старта на результат.	3 не д ма я		Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
Метание мяча и гранаты (3 часа)							

100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	4 не д ма я		Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	4 не д ма я		Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

					легкой атлетике, рекорды.	основных физических качеств,	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
1 0 2	Метание гранаты на дальность.	4 не д ма я		Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	Научиться метать гранату различными способами.	