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

Рассмотрено на заседании ШМО. Протокол №1 от 24 августа 2020 года /Васенков В.Н./

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

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

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре для 8A класса учителя физической культуры первой квалификационной категории Васенкова Владимира Николаевича

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 25 августа 2020 года

#### Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

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

Легкая атлетика (12 ч)

	Тема урока	Ко	Планируемые р	оезультаты освоения м	атериала	Да	та
$N_{\underline{0}}$		Л-				прове	едения
		во	Предметные	Метапредметные	Личностные	План	факт
		час					
		OB					
Легк	ля атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Уметь: бегать с максимальной	Характеризовать	Активно		
1	Основы знаний. Легкая атлетика (&20) учебник.	1	скоростью, стартовый разгон в беге на короткие	явления (действия и	включаться в	01.09.	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике		дистанции, запомнить	поступки), давать им	общение и		
	безопасности на уроках по л/а. Бег с ускорением (30-40 м).		инструктаж, запомнить	объективную оценку на	взаимодействие со		
	Высокий старт (до 10-15 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).		виды упражнений и их влияние на организм	основе освоенных	сверстниками на		
			человека.	знаний и имеющегося	принципах		
3	Основы знаний. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (&1) учебник. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 30 м. прикидка. Спорт. игры  Бег (30 м) – на результат, старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз-	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать, выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый	опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	уважения и доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	02.09.	
	витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Спорт. игры.		разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: <b>бегать</b> со средней	дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и	ситуациях и условиях; проявлять		
4	ОРУ в движении. <i>Бег (60 м) – на результат</i> . Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт (∂о 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения,	1	скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к	сохранность природы во время активного	дисциплинированно сть, трудолюбие и	08.09.	

5 Легкі 6	развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 400м.  Основы знаний. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений (&2) учебник. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег в парах. Медленный бег до 800 м.  ая атлетика. Метания, бег на средние дистанции.  Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с 11-13 шагов разбега на дальность — обучение финальному усилию. Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени).	2 1	соревновательной.  Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.  Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять	отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	09.09.
7	ОРУ в движении. <i>Метание мяча (150 гр.) с 11-13 шагов разбега – на результат.</i> Спорт. игры.	1	силы на дистанции 1500 м. Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать	организации места занятий;		15.09.
	ая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие	5	мяч на дальность, бега на	планировать		1.5.00
<i>выне</i>	Осливости.  Инструктаж при прыжках. ОРУ в движении.  Повтор	1	1	собственную		16.09.
0	прыжков в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (отталкивание). <i>Бег (1000 м) на время на результат</i> .		темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		
9	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Кроссовая подготовка.	1		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,		18.09.
10	Беговая разминка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости. Спорт. игры.	1		находить возможности и способы их		22.09.
11	ОРУ. <i>Кросс – 1500мд. 2000мю. на результат</i> . Спорт. игры.	1		улучшения.		23.09.
12	<b>Основы знаний.</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (&5) учебник. Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спорт. игры.	1				25.09.

### Спортивные игры 15 часов.

Спортивные игры. Футбол	– (мини-футбол) +	5	<b>Уметь:</b> : выполнять	Видеть красоту	Формирование	i I
баскетбол.			различные варианты		навыка	I

13	Основы знаний. Баскетбол (&15) учебник. ТБ при спорт. играх. <u>Баскетбол</u> : Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. <u>Футбол</u> : стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <i>Прыжки в длину с места – на результат</i> .	1	стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом.  Уметь: выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении,	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной	29.09.
15	Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения.  Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.  Основы знаний. Футбол (&17) учебник.  Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.  Баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на	1	вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.  Уметь: выполнять различные варианты движении с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.  Уметь: выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б	телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	30.09. 02.10.
16	месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол.  Поднимание туловища — на результат.  Баскетбол: Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Футбол: Ведение и остановки мяча по заданному направлению	1	мяча. Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	06.10.

07.10.
00.10
09.10.
13.10.
13.10.
14.10.
17.10.

		1		
	чередование передачи сверху – прием снизу. Игра по упрощенным			
	правилам.			
21	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления - зачет, ловля мяча двумя руками на месте — бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча — ведение — бросок в два шага в корзину.  Волейбол: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой — партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 — 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху — прием снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	16.10.	
22	Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте - зачет, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 4-6 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания.  Баскетбол: Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — передача; Ловля мяча двумя руками на месте — бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча — ведение — бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям.	1	20.10.	
23	Баскетбол: Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – <i>бросок в два шага в корзину - зачет</i> .  Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1	21.10.	
Cno	ртивные игры. Волейбол + гандбол.	4		<u> </u>

24	Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 7-8м. Основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования. Гандбол: стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебная игра по заданиям.	1		23.10.
25	Основы знаний. Гандбол (&16) учебник. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. <u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1		27.10.
26	Волейбол: передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. <b>Броски по воротам с места и в прыжке - зачет.</b> Учебная игра по заданиям	1		28.10.
27	Волейбол: передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям Гандбол: ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке.	1		30.10.

# Гимнастика (18 часов).

Гимнас	тика. Перестроения, акробатика, висы.	4	Уметь: выполнять	Осознание важности	Формирование	
2(29)	Основы знаний. Гимнастика (&19) учебник. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах (&8) учебник. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.  Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Перекладина размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Спортивные игры.  Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных элементов. Перекладина: В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д.) В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтививаемия в висе - прикидка. Развитие координации и силовой выносливости.	1	строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Выполнять вис	освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	11.11
3(30)	Перестроение из колоны по два в колону по одному и наоборот.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках — зачет, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении.  Перекладина в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие координации и силовой выносливости. Спортивные игры.	1	согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д), кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять	и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	13.11
4(31)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,	1	простую акробатическую комбинацию.	Способы организации рабочего места.		17.11

	HHIHHHH MANDINOK (M) MANDINOK HOOOT B HORMHHOFOT (E) ODV B		Выполнять вис	Формирование	1	1
	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.		согнувшись и	умения понимать		
			прогнувшись (м),	причины		
	Перекладина Из виса стоя на согнутых руках махом одной и		различные виды	успеха/неуспеха		
	толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю		ходьбы на бревне	учебной деятельности		
	жердь.На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках		(д), выполнять	и способности		
	толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. Вис		подъем в 2 приема	конструктивно		
	согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) – зачет.		на канате.	действовать даже в		
	Комбинация из изученных элементов (м). Спортивные игры.		Уметь: выполнять	ситуациях неуспеха.		
	тика. Акробатика, перекладина (м), бревно(д).	3	комбинацию из 6-7	Формирование		
5(32)	ОРУ в движении.	1	изученных эл-в	умения планировать,	18.11	
	Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,		,кувырки назад и	контролировать и		
	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) –		вперед, длинный	оценивать учебные		
	комбинация из5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и		кувырок (м),	действия в		
	поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.		кувырок назад в	соответствии с		
	Перекладина: На низкой перекладине из виса стоя на согнутых		полушпагат (д).	поставленной задачей		
	руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках		выполнять подъем в	и условиями ее		
	прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват		2 приема на канате. Описывают технику	реализации; определять наиболее		
	левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом		акробатических	эффективные		
	налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом		упражнений и	способы достижения		
	назад соскок с поворотом плечом назад.		составляют	результата.		
	Бревно: различные виды ходьбы (д). Развитие координационных		акробатические	Figure		
	способностей. Спортивные игры.		комбинации из	Овладение		
((22)		1	числа разученных	логическими	20.11	
6(33)	Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,	1	упражнений.	действиями	20.11	
	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) — зачет.		Оказывают помощь	сравнения, анализа,		
	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой		сверстникам в	синтеза, обобщения,		
	(м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.).		освоении новых	классификации по		
	Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).		гимнастических	родовым признакам,		
	Перекладина: На низкой перекладине из виса стоя на согнутых		упражнений,	установления		
	руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках		анализируют их	аналогий и причинно-		
	прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват		технику.	следственных связей,		
	левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом		Предупреждают	построения		
	налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом		появление ошибок и	рассуждений,		
	назад соскок с поворотом плечом назад.		соблюдают правила	отнесения к		
	<u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие		безопасности. Описывают технику	известным понятиям.		
	координационных способностей. Спортивные игры.		гимнастических			
7(34)	Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,	1	упражнений,		24.11	
` ′	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на		предупреждая			
	голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д).		появление ошибок и			
	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой		соблюдая правила			
	(м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.).		безопасности			
	Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д).		Осваивать			
L	Onjohanne b whoels in betabanne e whoelas e nomoupho (4).		1	1		

	The state of the s		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	Комбинация из 9-10 элементов .Развитие гибкости.		универсальные	
	<u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, <i>подъем</i>		умения, связанные с	
	переворотом или выход силой на 1 руку (м) – зачет. Развитие		выполнением	
	силовых способностей.		организующих	
	<u>Бревно:</u> <i>различные виды ходьбы - зачет</i> , поворотов (д).		упражнений.	
Гимнас	тика. Канат.	2	Описывать технику	
8(35)	Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,		разучиваемых	26.11
0(33)		1	акробатических	20.11
	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на		упражнений.	
	руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из		Осваивать технику	
	упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в		акробатических	
	«мост» и вставание с «моста» с помощью (д) — зачет.		упражнений и	
	Комбинация из 9-10 элементов. Развитие гибкости.		акробатических	
	Перекладина: Комбинация из изученных элементов, Развитие		комбинаций.	
	силовых способностей.		Оказывают помощь	
	Бревно: Комбинация из изученных элементов (д). Развитие		сверстникам в	
	координационных способностей.		освоении	
	<u>Канат:</u> подъем в 2 приема. Спортивные игры.		упражнений в	
9(36)	Акробатика: обучение комбинации из 9-10 изученных элементов.	1	лазанье и перелезании,	28.11
9(30)	Развитие гибкости.	1	анализируют их	20.11
			технику, выявляют	
	Перекладина: Комбинация из изученных элементов, - зачет (ю).		ошибки и помогают	
	Развитие силовых способностей.		в их исправлении.	
	<u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов – зачет (д).		Выявлять	
	Развитие координационных способностей.		характерные	
	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. Спортивные игры.		ошибки при	
Гимнас	тика. Опорный прыжок.	4	выполнении	
10(37)	Акробатика: обучение комбинации из 9-10 изученных элементов.	1	акробатических	01.12
, ,	Развитие гибкости.		упражнений.	
	Канат: подъем в 2 и в 3 приема.		Описывают технику	
	Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-		упражнений в	
	115 см.		лазанье и	
	Спортивные игры.		перелезании,	
	Спортивные игры.		составляют	
11(38)	Акробатика: комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет	1	комбинации из	02.12
11(36)	<u>Акрооатика.</u> комоинация из 9-10 изученных элементов – зачет (мальчики). Развитие гибкости.	1	числа разученных	02.12
	,		упражнений.	
	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.		Осваивать	
	Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-		универсальные	
10(00)	115 см. Спортивные игры.		умения по	0.1.10
12(39)	Акробатика: комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет	1	взаимодействию в	04.12
	(девочки). Развитие гибкости.		парах и группах при	
	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.		разучивании	
1	Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-		акробатических	

	115 см. Спортивные игры.		упражнений.		
13(40)	Подтягивания в висе – тестирование. Сгибание, разгибание рук в	1	]	08.12	
, ,	упоре лежа (д).				
	Канат: подъем в 2 и в 3 приема.				
	Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-				
	115 см. Спортивные игры.				
Гимнас	тика. Основы единоборств с элементами национальной борьбы	5			
Корэш.				09.12	
14(41)	Основы знаний. Элементы единоборств (&22) учебник. <u>Элементы единоборств</u> : Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Виды единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.	1			
	Подвижные игры с элементами единоборств. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : козел в ширину (д), в длину (ю) 110-115 см.				
15(42)	Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». Канат: подъем в 2 и в 3 приема. Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (п) 100-110 см. — зачет.	1		11.12	
16(43)	Элементы единоборств: Подготовка к броскам: выведение из равновесия. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. Канат: подъем в 2 и в 3 приема. Спортивные игры.	1		15.12	
17(44)	Канат: подъем в 2 и в 3 приема – зачет.  Элементы единоборств: Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Спортивные игры.	1		16.12	
18(45)	Сдача задолженностей по гимнастике.  Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Спортивные игры.	1		18.12	

### Спортивные игры 3 часа.

19(46)	Основы знаний. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (&7) учебник. ТБ при спорт. играх. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Баскетбол: броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	22.12.	
20(47)	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Баскетбол: ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — передача; Ловля мяча двумя руками на месте — бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча — ведение — бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	разучиваемых заданий и упражнений.	nop	23.12.	
21(48)	Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Учебная игра по заданиям	1				25.12.	

# Плавание (5 часов).

двигате	ие. Теоретическая часть раздела. Имитация плавательных ельных действий. Освоение техники плавания. Развитие национных способностей.  Основы знаний. Плавание (&23) учебник. Олимпиады современности: странички истории (&14) учебник. Инструктаж по Т.Б. Имитация упражнений для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и		Описывают технику передвижения по воде в зависимости от стиля. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	12.01.	
	рук при плавании способом кроль на груди. Спортивные игры.		выявляют и	взрослыми,	взаимопомощи и		
			устраняют ошибки. Варьируют стили	сохранять хладнокровие,	сопереживания;		
2(50)	Основы знаний. Влияние занятий плаванием на развитие вы-	1	передвижения в	сдержанность,	проявлять	13.01.	
	носливости, координационных способностей. Правила		зависимости от	рассудительность.	положительные		

сореннований и определение победителя. Имитационные управления управления двя сособом обрасс». Спортивные игры.  3(51)  Плавание Правляние координационных способностей.  Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс об тов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной средс (погружение с открытыми двяжи, яполнывание, до 25 м. любым способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной средс (погружение с открытыми двяжи, яполнывание, до 25 м. любым способом. Медленное проплывание до 5*10 м. любьм способом. Упражнения для освоения в водной средс (погружение с открытыми двяжи, яполнавом, «звездочка», задержка, дыклания под водой. Оставт с воды, повороты в воде. Прытак с тумбочки фыбкой». Основы техники практического с ода, членые продовыми двяжи под водой, доставание предметов с ода, яполнывание до 5*10 м. любьм способом. Упражнения для освоения в водной средс (погружение с открытыми главами, доставание предметов со двя, «поплавок», «звездочка», задержка дыклания под водой). Старт с воды, повороты в в воде. Прытак с тумбочки фыбкой». Основы техники практического спасения пострадавних на воде. Прытак с тумбочки фыбкой». Основы техники практического спасения пострадавних на воде. Прытак с тумбочки фыбкой». Основы познания познания по ответственности за свои пострукии и в познавательных задач.  3(52)  Зачет – 50 м. на времи любым способом. Упражнения для освоения в водной средс (погружение с открытыми главами, доставание предметов с ода, япольные с открытыми главами, поставания по общественности в может предметов с открытыми главами, поставания по общественности в может потражнения поставления поставлений поставления по откетственности и доставлено по общественности на помороты в воде. Прытак с тумбочки практической поставлений по откетственности за свои поступки на познавательных подавлений по познавательного поступки на познавательного по откетственности за свои по откетственности за свои по откетственности за свои по откетственности за свои по откетстве
задержка дыхания). Имитационные движения ног и рук при плавании пособом обрасе». Спортивные игры.  3(51)  Плавание. Практическая часть ряздела. Освоение техники плавания. Развитие кородипационных способом старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки проплывание предметно с отда, «поплавою», «звездочка», задержка дыхания под овороты в воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки петехники практического спасения пострадавщих на воде.  3(51)  Правание. Практического спасения пострадавщих на воде.  1 полотоленности. Проявлять задание в сотоветствии с прововять выполнения проплывания плавания в сотоветствии с петехнику выбиодыть технику практивные предметное со этма, «поплавон», «звездочка», задержка дыхания под оворей в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавщих на воде.  1 полотолененности. Проявлять зании проявлять на полотовленность при проядильных проявлять на выполнения проплывания продытный протовная подбора одежды и тобые сответные полособами. Применты правила подбора одежды и трудонобие и объективную оценку технику выполнения поставленых и упражнений дазантий плавания подбора одежды и трудонобие и объективную оценку технику выполнения поставленых и упражнений доставлений и поставленных и упражнений и поставленных и упражнений доставлений и поставленных и упражнений доставлений и поставленных и упражнений и поставленных и упражнений доставлений опыть технику выполнения поставленных и упражнений доставлений и поставлений и миссошем объективную оценку технику выполнения поставлений и поставлений и миссошем объективную оценку технику выполнения поставленных и упражнений доставлений и поставлений и миссошем объективную оценку технику выполнения поставлений и миссошем объективную оценку технику выполнения поставлений и оссамостоятельно и имеющей упражнений поставлений и миссошем опыть и мыношем опыть и повыта выполнения поставления и поставлений и мыношем опыть и поставлений и поставлений и поставлений и поставлений и поставления и поставления и поставления и поставления
здержка дыхания). Имптационные дирьжения ног и рук при плавании способом обрасе. Спотривные игры.    1
Плавание Практическая часть раздела. Освоение техники плавания   Плавание координационых способностей.
3(51)   Плавание. Практическая часть разоелы. Освоение техники плавания.   Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Тотов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов колья согда, «поплавок», «звездочка», заержка дыхания под водой. Повторение техники «брасса». Медленное проплывание с открытыми побым способом. Старт с воды, повороты в воде.   1
3(51)   Развитие коорониационных спосоностией.   Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплексе СТО. Упражнения для осоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дета, кополавоко, свездочка», задержка дыхания под водой. Повторение техники «брасса» Медленюе проплывание до 58 м. добым способом. Старт с воды, повороты в водне.   Техники практического спасения пострадавших на воде.   Технику выполнения побовам. Применять правила поборам. Старты повороть в воде.   Технику выполнения поборам. Старты поворотов, прыжков.   Технику выполнения поборам.   Технику выполнени
Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, обставании пособом кроль на груди. Медленное проплывание до 25 м. любым способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, спольшения объективную
комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытьым глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Ответс воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки практического спасения пострадавших на воде.  комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в комплексе ГТО. Упражнений для освоения в комплексе ГТО. Дванти плавании способом кроль на груди - зачет. Уметь: погружжень с камостоятельно стыта. Уметь: погружжень с камостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельно дамостоятельности и достижения целей, кроле, брассе, плыть на фоне устаности. Старты с корам, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы потами вниз, чебных и и познавательных и поветственности за своен поступки на осноем представлений о осное представлений о онове представлений
Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметнов со дна, частими практического спасения пострадавших на воде.  Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, частавание до 25 м. любым способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, частавание до 5*10 м. водной среде (погружение с открытыми глазами, старт с воды, повороты в воде.  Зачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение пострадавших на воде.  Тоборотов, прыжков для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, частавание до 5*10 м. водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, частование предметов со дна, частование предметы в техники практического спасения пострадавших на воде.  Тоборотов дърьжков достижения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, частование предметов со дна, частование предметов со дна, частование предметы в техники практического спасения пострадавших на воде.  Тоборотов, прыжков осмостоятельно планировать тути ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки чробом достижения целей; оказывать семостоятельное поставления достижения поставления докам давать объективныя подволеж, заветы с открытыми глазами, статем давать объективные достажние и поставления давать объективные довоем опыта. Трудолювое оброство в достижении поставления докам давать объективные докактивной оценку технике мыпоставления докактивное объективныя давать объективныя поставления давать объективные докактивное поставления давать объективку опыта. Трудольныя давать объективные докактивное докактывное давать объективные докактивные докактывное давать объективные докактивное давать объективные докактивное давать объективные докактивное объективные давать объективные докактивные докактивное давать объективные давать объективные давать объективные докактив
гизами, доставание предметов со дна, «поллавок», «звездочка», задержка дыхания пот и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное потобым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Вачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Техники практического спасения пострадавших на воде.  Тотобым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с с одна, «поплавок», «звездочка», задержка набочками фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами в виз, «фыбкой».  Тотобым способом странных и под объективную объективную обысктивную обысктивную обысктивния основ освоенных знаний и понетосном снешки и упорство выполнения упражнений на основ освоенных знаний и понетосном снешкий и основ освоенных знаний и понетосном снешкий и основ освоенных знаний и понетосном снешким и основ освоенных знаний и понеток выполнения и упорство деждым поставления и упорство объективное основенных и упорство деждым поставления и подкавать технику опыта. Уметь на фоне усталости. Старты в воде. Прыжков объектым и познавательных и познавательных потыскам и подками и подками и
Задержка дыхания под водой, доставание предметов со дна - зачет.   Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 25 м. любым способом кроль на груди - зачет.   Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавою», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м.   любым способом. Старт с воды, повороты в воде.   Прыжки с тумбочки «фыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.   Прыжки с тумбочки «фыбкой».   Повтороты в воды, повороты в воде.   Прыгать с тумбочки ногами виз, «фыбкой».   Прыгать с тумбочки ногами виз, чебных и познавательных и познавательных нормах.   Прыгать с тумбочки ногами виз, чебных и познавательных нормах.   Прыгать с тумбочки ногами виз, чебных и познавательных нормах.   Прыгать с тумбочки ногами виз, чебных и познавательных нормах.   Прыгать с тумбочки ногами визы поставения поставания поставания поставания поставания поставания выполнения повысовоенных знаний и основе освоенных поворотов, прыкков объектыми и познава
Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 25 м. любым способом.  4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.  3ачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  1 Плаванием. Объяснять технику выполнения для освоенных знаний и упражнения для освоенных знаний и имеющегося опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно осознанно осознанно осознанно повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  1 Плаванием. Объяснять технику выполнения донным соново освоенных знаний и имеющегося опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно осознанно осознанно осознанно повороты в воде. Прытать с тумбочки ногами вниз, «фыбкой». Чебных и познавательных и и познавательных нравственных помощь бескорыстную помощь бескоростоя, прыжков основе освоенных оказывать основе освоенных знаний и упражнения и основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Уметь: потружаться в воде, поврожать ногами и руками при кроле, брассе, пльть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прытать с тумбочки ногами и руками при кроле, брассе, пльть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прытать с тумбочки ногомости и познанием основенных объекты на старты и повороты в выбили и познания и посталенных основенных объекты и
роплывание до 25 м. любым способом.  4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.  3ачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков Осваивать технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать воду, задержвать на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прытать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой». Чебных и познавательных и познавательных и познавательных понавательных поворотов, прыжков Уметь: погружаться в воду, задержвать технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать технику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать тактику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать тактику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать тактику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать тути достижения целей, в том числе альтернативные, соознанно выбирать наиболее эффективные способы решения и познавательных и познавательных и познавательных на основе представлений о намение самостоятельно старение самостоятельно старение за технику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержвать технику поворотав, прыжков. Уметь: погружаться и менещей, а том числе альтернативные, соознанно основения и познавательных почисле за техников. Уметь: погружаться и поворотать на основения и потарение за т
4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. дюбым способом. Старт с воды, повороты в воде.    3ачет - 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.    4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержкав воду, задерживать на ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки чогами вниз, «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.    4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Освовоенных знаний и обековоенных знаний и имеющегося опыта. Уметь: погружаться в воду, задержка в воду, задерживать на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыжко с тумбочки ногами вниз, «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.    5(53) Выполнения поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задерживать на на том и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прытать с тумбочки ногами вниз, чебных и и познавательных нормах.
4(52) Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.    3ачет - 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжко с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.    4(52)
Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.  3ачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  1 Повторение технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задержкая и умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  20.01.
Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.  3ачет — 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  3 повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  3 повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  3 повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  4 уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  5 (53) Виеть: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  6 потружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  7 остарты с потружаться в воду, задерживать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее зфективные способы решения учебных и познавательных нормах.
Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.  3ачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  3 уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  4 уметь: погружаться в воду, задерживать дыхания под краставние предметов кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  5 (53)
3ачет — 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.   1
3ачет — 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  Вачет — 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в развитие предметов кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  Прыгать с тумбочки на основе представлений о нравственных нормах.
5(53)   Зачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.   Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».   Чебных и познавательных нормах.   Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».   Чебных и познавательных нормах.   Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».   Чебных и познавательных нормах.   Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».   Чебных и познавательных нормах.   Ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, чебных и познавательных нормах.
5(53)       водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.       Кроле, орассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде.       В том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных       Развитие самостоятельности и пответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой». Основы ногами вниз, «рыбкой». Учебных и познавательных нравственных нормах.
воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.  Воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки практического спасения пострадавших на воде.  Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  «рыбкой».  "Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных и познавательных и познавательных и правственных нормах.
техники практического спасения пострадавших на воде.  Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  "техники практического спасения пострадавших на воде.  Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».  "техники практического спасения пострадавших на воде.  "техники практического спасения пос
ногами вниз, способы решения свои поступки на учебных и основе представлений о познавательных нравственных нормах.
«рыбкой». учебных и основе представлений о познавательных и правственных нормах.
познавательных нравственных нормах.
задач.

# Лыжная подготовка (17 часов).

	я подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Освоение ений на склонах. Прохождение лыжных дистанций.	17	Моделировать технику базовых	Осмысление, объяснение своего	Формирование навыка систематического		
6(54)	Попеременные ходы. Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка (&21) учебник. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Медленное равномерное катание.	1	способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	22.01.	
7(55)	Скользящий шаг - зачет. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 500м. средним темпом.	1	контролировать у скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	скорость с выполнением передвижения на упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	26.01.	
8(56)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием и махом. Равномерное прохождение дистанции – 1км.	1	сердечных	техники выполнения		27.01.	
9(57)	Дистанция 1000 м. – на результат (юноши). Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом.		Выявлять характерные ошибки в технике	разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности	о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	29.01.	
10(58)	Дистанция 1000 м. – на результат (девушки). Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом. Зимний футбол (юноши).	1	выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении		нравственной отзывчивости, понимания и	02.02.	
11(59)	<b>Попеременный двухшажный ход – зачет.</b> Медленное прохождение дистанции – 1,5 км.	1	тренировочных дистанций разученными	освоения универсальных умений связанных	сопереживания чувствам других людей.	03.02.	
12(60)	Одновременные ходы. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Свободное катание.	1	способами передвижения. Применять правила подбора	с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование эстетических потребностей,	05.02.	
13(61)	<b>Одновременный бесшажный ход - зачем,</b> спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции – 2км.	1	одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять		ения аемых и ценностей и чувств.	09.02.	
14(62)	Повторение лыжных ходов. <i>Дистанция 2000 м. – на результат</i> .	1	технику выполнения	Умение характеризовать,	проявление положительных	10.02.	
15(63)	<b>Одновременный двухшажный ход - зачет,</b> спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции $-2,5$ км.	1	поворотов, спусков и подъемов. Осваивать	выполнять задание в соответствии с целью и	качеств личности, дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении	12.02.	
16(64)	Коньковые ходы. Ознакомление с техникой передвижения коньковым ходом без палок. Игры на лыжах. Свободное катание.	1	технику поворотов, спусков и подъемов.	анализировать технику выполнения упражнений,	поставленной цели.	16.02.	

17(65)	Коньковый ход без палок. Упражнения на склонах (спуски, подъемы, торможения). Игры на лыжах.	1	Описывают технику	давать объективную		17.02.	
18(66)	Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход. Дистанция 3000 м. – на результат.	1	передвижения на лыжах. Осваивают её под	оценку технике выполнения упражнений на	выполнения упражнений на	19.02.	
19(67)	Прохождение в свободном темпе дистанции – до 3-3,5 км. Повторить упражнения на склонах.		руководством	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых		23.02.	
20(68)	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом» — зачет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение лыжных ходов.	1	самостоятельно, выявляют и		24.02.		
21(69)	<b>Дистанция</b> 4000 м. – на результат. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах.	1	ошибки. Варьируют способы			26.02.	
22(70)	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Сдача задолженностей по лыжной подготовке.	1	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	в процессе ее выполнения.		02.03.	

# Спортивные игры – 8 часов.

останов техник	вные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, вок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение и приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие оторных способностей.  Баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Волейбол: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой — партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование	1	Руководствуютс я правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	03.03.	
24(72)	Передачи сверху — прием снизу.  Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 4-6 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания.  Баскетбол: Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением	1	выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационны х и	при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	05.03.	
25(73)	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра. <u>Баскетбол</u> : Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1	кондиционных способностей. Используют действия данных подвижных игр для развития координационны х и	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и	качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	09.03.	
26(74)	Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 7-8 м., основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования.  Баскетбол: ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски	1	кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение		10.03.	

u ocmai	одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра малыми составами. ивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу новок мяча. Овладение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение и приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.  Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи	4	открытом воздухе.	специальной терминологией.	12.03.	
27(75)	внутренней частью стопы в парах. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебно-тренировочная игра.					
28(76)	Гандбол: стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».  Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра по заданиям.	1			16.03.	
29(77)	Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения.  Гандбол: ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра малыми составами.	1			17.03.	
30(78)	<u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). <u>Футбол</u> : Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1			19.03.	

# Легкая атлетика (4 ч)

Легкая с соту.	атлетика. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в вы-	4	Описывать технику прыжковых	Осмысление, объяснение	Формирование навыка		
1(79)	<b>Основы знаний.</b> Совершенствование физических способностей (&9) учебник. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1	упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	своего двигательного опыта. Осознание важности	систематическог о наблюдения за своим физическим	31.03.	
2(80)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1	прыжков. Осваивать технику прыжков различными	освоения универсальных	состоянием, величиной физических	02.04.	
3(81)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. <i>Прыжки в длину с места – на результат.</i> Спорт. игры.	1	способами. Осваивать универсальные умения	умений связанных с выполнением	нагрузок. Развитие самостоятельнос	06.04.	
4(82)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	07.04.	

### Спортивные игры (12 часов).

Cnopm	ивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений,	8			Формировани		
остано	вок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение				е навыка		
техник	и приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие				систематичес		
психом	оторных способностей.		_		кого		
5(83)	ТБ при спорт. играх.	1	Руководствуютс	Овладение	наблюдения	00.04	
	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу	_	я правилами игр,	способностью	за своим	09.04.	
	двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники		соблюдают	принимать и	физическим		
	нападающего удара из 2 и 4 зоны.		правила	сохранять цели и	состоянием,		
	Баскетбол: ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание		безопасности.	задачи учебной	величиной		
			Организовывают	деятельности,	физических		
	приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за		и проводят	поиска средств	нагрузок.		
	спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок		совместно со	осуществления.	D		
	одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в		сверстниками	Осознание	Развитие		
	корзину. Учебная игра.		подвижные	важности	самостоятель		
6(84)	<u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание	1	игры,	освоения	ности и	13.04.	
	приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за		осуществляют	универсальных	личной		
	спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок		судейство.	умений	ответственно сти за свои	1	
	одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – <i>бросок в два шага в</i>		- 5771 101	связанных с	поступки на	1	
	корзину - зачет.				поступки на	1	

7(85)	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Учебная игра по заданиям.  Волейбол: передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование.  Баскетбол: ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Используют действия данных	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия	основе представлени й о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелател ьности и эмоциональн о-	14.04.	
8(86)	<u>Баскетбол</u> : Вырывание мяча. Выбивание мяча. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом в парах. Волейбол: <i>передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах - зачет</i> , с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра по заданиям.	1	подвижных игр для развития координационны х и кондиционных способностей.	со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при	нравственной отзывчивости , понимания и сопереживан ия чувствам других людей.	16.04.	
9(87)	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование.  Баскетбол: специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Формировани е эстетических потребностей , ценностей и чувств.	20.04.	
10(88)	Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча - зачет. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Баскетбол: ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1	подвижных игр для развития координационны х и кондиционных способностей.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью	Формировани е и проявление положительн ых качеств личности, дисциплинир ованности, трудолюбия и	21.04.	
11(89)	Баскетбол: ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоек — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок — зачет.  Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Одиночное и групповое блокирование. Игра по упрощенным	1	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение	упорства в достижении поставленной цели.	23.04.	

	правилам.		приёмов,	технически		
12(90)	Баскетбол: ОРУ с мячом. Броски со средней дистанции. Сочетание приемов:	1	осваивают их	правильно	27.04.	
, ,	ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении –		самостоятельно,	выполнять		
	бросок одной рукой от головы после двух шагов.		и тонкцакыв	двигательные		
	Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя		устраняют	действия из		
	руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Тактика		типичные ошибки.	базовых видов		
	свободного нападения. Одиночное и групповое блокирование. Игра по		ошиоки.	спорта, использовать их		
	упрощенным правилам.			в игровой и		
Cnopmu	вные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и	4		соревновательно		
	вок мяча. Овладение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение			й деятельности.		
техник	и приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.				28.04.	
13(91)	Гандбол: стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом,	1				
	повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении					
	без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.).					
	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной					
	стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с					
	изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям.					
	Подтягивания (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) – на					
	результат.					
14(92)	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной	1			30.04.	
	стопы, средней частью подъема. Остановка мяча в парах. Ведение по прямой					
	и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Игра					
	вратаря. Выбивание мяча.					
	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом,					
	повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении					
	без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в					
	разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления.					
	Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным					
	правилам. <i>Поднимание туловища – на результат.</i>					
15(93)	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом,	1			04.05.	
	повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении					
	без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в					
	разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления.					
	Броски по воротам с места и с прыжка игра вратаря - зачет.					
	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной					
	стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с					
	изменением направления. Удары по воротам указанными способами.					
1.5(0.4)	Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.				0.7.0.7	
16(94)	Свободный урок по пройденным спорт. играм. Учебные игры по заданиям.	1			05.05.	
	Наклон, челночный бег – на результат.					

### Легкая атлетика (11ч).

Пожав ан	плетика. Овладение техникой спринтерского бега.	2	Описывать технику	Осмысление,	Формирование		
легкия ин	иетики. Обливение техникви спринтерского веги.	2		[ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
17(95) 18(96)	Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры (&12) учебник. Низкий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. 30 м. прикидка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Спорт. игры.  Бег (30 м) – на результат, старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м.	1	беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование	целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	07.05.	
Легкая ап дальност	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия.  плетика. Овладение техникой метания мяча в цель и на	2	упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при	представлений о нравственных нормах.		
19(97)	Бег (60 м) — на результат. Высокий старт (до 10-15 м), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность — повторение финального усилия + разбег.	1	парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные	разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости,	12.05.	
20(98)	<b>Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 800 м.	1	упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	понимания и сопереживания чувствам других людей.	14.05.	
Легкая а прыжкое	тлетика. Овладение техникой длительного бега, ,	4	Описывают технику выполнения	сдержанность, рассудительность.			
21(99)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный	1	метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	18.05.	
22(100)	мах другой. Бег (1000 м) в свободном темпе.	1	Демонстрируют вариативное	безопасности, сохранности	Формирование и	10.05	
22(100) 23(101)	Итоговое контрольное тестирование за курс 8 класса.  Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: отталкивание + разбег способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег (1000 м) тестирование.	1	выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега	инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной и	проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в	19.05. 21.05.	

24(102)	Медленный бег (подготовка к кроссу). Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 12-14 м. (д); до 16 м. (ю). <b>Прыжок в</b> длину с 9-11 шагов разбега - зачет.		по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	точностью выражать свои мысли в соответствии с	достижении поставленной цели.	25.05.	
25(103)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Кросс</i> – <i>1500мд. 2000мд. на результат.</i> Спорт. игры.	1	сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых	задачами урока, владение специальной		26.05.	
26(104)	OPУ в движении. Сдача задолженностей по легкой атлетике.	1	упражнений, при этом соблюдают правила.	терминологией.		28.05.	
27(105)	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.	1				28.05.	