МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Забайкальского края
Городской округ "Город Петровск-Забайкальский"
МОУ СОШ №6

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Алексеева Е.С. Протокол №1от «29» Августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам.по УВР _____ Сыченко Е.В. От «29»августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №6 _____ Таранова Е.С. Приказ №408 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По предмету Физическая культура
7-9 классы

Разработана
учителем физкультуры
Кошечкиным А.В.

Городской округ «Город Петровск – Забайкальский»
2023 год

1.**Пояснительная записка**

Рабочая программа, разработана на основе нового ФГОС основного общего образования, по предмету «физическая культура».

Программа адресована обучающимся 5-9 классов общеобразовательных школ. Рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения обучающимися 5-9 классов основ физической культуры.

Программа регламентирует объем содержания образования. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Концепция программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Учебный предмет входит в **образовательную область** «Физическая культура»

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Особенностью урочных занятий в 5-9-х классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Отличительные особенности планирования уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс.

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающееся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся 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 передвижений;
-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:
-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:
-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 обучающихся 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 трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

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

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

6. Содержание учебного предмета физическая культура 7-9 класс.

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты
I	1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе уроков и по ходу выполнения упражнений, технических и тактических действий.	1.Техника безопасности при занятиях. 2.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 3.Тестирование физической подготовленности. 4.Страховка и помощь во время занятий. 5.Общая и специальная физподготовка. 6.Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе и волейболе.	***Знать (понимать):*** -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения; -Основные показатели физического развития. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - Соблюдать правила безопасности и

			7.Оздоровительная направленность закаливания, закаливающие процедуры. 8.Принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. 9.Связь физкультуры с другими предметами. 10.История ФК. 11.Навыки самоконтроля.	профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
II	Лёгкая атлетика	5 кл.-24 часа. 6 кл.-24 часа. 7 кл.-24 часа. 8 кл. – 21 ч. 9 кл. – 24 ч.	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	**5 класс**: Уметь: выполнять высокий старт, бег в равномерном темпе до 12 минут, Бег от 200 до1000 метров, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров. **6 класс**. Уметь: Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Упражнения для совершенствования техники в беге. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. **7 класс**. Уметь. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Упражнения для

				совершенствования техники в беге. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. **8-9 классы**: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.
III	Гимнастика с элементами акробатики.	5 кл.-10 часов. 6 кл.-12 часов. 7-кл.-12 ч. 8 кл. – 17ч. 9 кл. – 16 ч.	Обучать технике гимнастических и акробатических упражнений	**5 класс**: Уметь: Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Лазание по канату в три приёма. Гимнастическая полоса препятствий. Освоение и совершенствование висов и упоров. **6 класс**: Уметь: Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 100-110 см.). Лазание по канату в три приёма. Гимнастическая полоса препятствий. Освоение и совершенствование висов и упоров. **7 класс**: Уметь: Уметь: Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков -прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см. (мальчики) - прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 105-110 см. (девочки) Лазание по канату в три

				приёма. Гимнастическая полоса препятствий. Освоение и совершенствование висов и упоров. **8-9 классы**: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
IV	Спортивные игры баскетбол.	5- 18 ч. 6 – 18 ч. 7 – 18 ч. 8 – 18 ч. 9 - 16 ч.	Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры.	5 класс. Уметь: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 6 класс. Уметь: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение и совершенствование индивидуальной технике защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7 класс. Уметь: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение и совершенствование

				индивидуальной технике защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. **8-9 классы**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
V	Спортивные игры, волейбол.	5- 16 ч. 6 – 14 ч. 7 – 14 ч. 8 – 12 ч. 9 – 12 ч. .	Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры.	5 класс. Уметь: стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя рука. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Комбинации из освоенных элементов. Освоение тактики игры. 6 класс. Уметь: Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоение техники прямого нападающего удара. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7 класс. Уметь: Овладевать и совершенствовать технику передвижений. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоение техники прямого нападающего удара. Овладение игрой и комплексное развитие

				психомоторных способностей. **8-9 классы**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
VI	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков и по ходу выполнения упражнений, тактических и тактических действий	На месте и в движении, в парах, у гимнастической стенки, с предметами и без предметов.	Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения. На месте и в движении, в парах, у гимнастической стенки, с предметами и без предметов.
VII	Строевые упражнения	В процессе уроков и по ходу выполнения упражнений, тактических и тактических действий	На месте и в движении.	5 класс. Уметь: Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. 6 класс. Уметь: Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. 7 класс. Уметь: Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд: «Пол-

				оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Тематическое планирование 5 класс 1 четверть

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
1	Спринтерский бег эстафетный бег 4 часа (1)	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой, при занятиях лёгкой атлетикой на спортивной площадке, в спортивном зале. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «бег с флажками».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 метров)	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2	(2)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/у на здоровье. Мониторинг развития детей школьного возраста, тестирование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 метров)	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы		

				достижения результата.		
3	(3)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упр. на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 метров)	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4	(4)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упр. на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 метров) **Контрольный учёт.** **Мальчики:** **10,2 – 10,8 - 11,4** **Девочки:** **10,4 – 10,9 – 11,6**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7

5	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. (4 часа)	Обучение навыкам отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров смешанное передвижение.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
6		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров. Подвижные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. ПИ «Метко в цель». СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров. **Метание молого мяча на дальность контроль.**	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8		Прыжок с 7-9 шагов разбега (КУ) Приземление. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность (контрольный учёт).	**П**.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения		

			Бег на дистанцию 1000 метров мальчики, 500 метров девочки контроль.	в план действия.. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 18 часов.						
9	Баскетбол 18 ч 1	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
10	2	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Ведение мяча на месте в высокой, средней и низкой стойках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

11	3	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча по прямой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
12	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком. Сочетание приёмов (ведение-остановка-передача) Ловля двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Ведение мяча в движении контроль.**	**П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
13	5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, одной от плеча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14	6	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в		

		левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	выполнять правильно технические действия в игре. **Сочетание приёмов (ведение-остановка-передача) контрольный учёт.**	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15	7	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16	8	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от груди с места. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

17	9	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
18	10	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Бросок одной рукой от плеча с места контроль.**	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 5 класс 2 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
19(1)	11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(2)	12	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выходи». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(3)	13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.		

		от груди, одной рукой от плеча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выходи». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.		**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(4)	14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выходи». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **передачи при // движении контрольный учёт**	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
23(5)	15	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Комбинации из освоенных элементов владения мячом: передача- ловля- ведение- бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь:	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт

1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
24(6)	16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Комбинации из освоенных элементов владения мячом: передача- ловля-ведение- бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
25(7)	17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты оскока. Сочетание приёмов (передач-ловля-ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(8)	18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (передача ловля -ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	**Уметь**: **Играть в баскетбол по упрощённым правилам ; выполнять правильно технические действия в игре.** **(контрольный учёт)**	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики 10 часов.						
27(9)	Опорный прыжок. 4 часа. 1	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Запрещённое движение». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь: выполнять опорный прыжок (козёл в ширину, высота 80-100 см.), строевые упражнения.	**П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.		
28(10)	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять опорный прыжок (козёл в ширину, высота 80-100 см.), строевые упражнения. **Вскок в упор присев контроль.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

29(11)	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь. Висы. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок (козёл в ширину, высота 80-100 см.), строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
30(12)	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Эстафеты «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Уметь: **выполнять опорный прыжок (козёл в ширину, высота 80-100 см.), строевые упражнения (контроль)**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
31(13)	Акробатика 6 часов. 1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки вперёд, назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Комбинацию из освоенных элементов техники.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

32(14)	2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки вперёд, назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Комбинацию из освоенных элементов техники.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
Тематическое планирование 5 класс 3 четверть						
33(1)	3	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки вперёд, назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Комбинацию из освоенных элементов техники.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
34(2)	4	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперёд назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Разучивание акробатической комбинации. Лазание по канату. Развитие	Уметь: выполнять кувырки вперёд, назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Комбинацию из освоенных элементов техники. **Оценка силовых способностей (мальчики подтягивание на в/п., дев подтягивание на низкой перекл.)**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		координационных способностей.				
35(3)	5	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в парах. Кувырок вперёд назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Закрепление и совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки вперёд, назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Комбинацию из освоенных элементов техники.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики.						
36(4)	6	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в парах. Кувырок вперёд назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Развитие координационных	**Акробатическая комбинация контроль.**	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		

		способностей.				
Спортивные игры. Волейбол (16 часов).						
37(5)	Волейбол 14 часов. 1	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
38(6)	2	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболистов».	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

39(7)	3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники выполнения стойки и передвижения.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
40(8)	4	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
41(9)	5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
42(10)	6	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. **Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной		

		Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - в/б		деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
43(11)	7	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
44(12)	8	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
45(13)	9	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение		

		руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	Выполнять правильно технические действия.	игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
46(14)	10	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
47(15)	11	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками**.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
48(16)	12	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в		

		сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.		совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
49(17)	13	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нижней прямой подачи.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
50(18)	14	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нижней прямой подачи.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
51(19)	15	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и		

				условиями ее реализации;		
52(20)	16	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты. Игра в мини - в/б.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Тематическое планирование 5 класс, 4 четверть. Лёгкая атлетика 16 часов.						
53(1)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (4 часа) 1	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать малый мяч в цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
54(2)	2	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча в цель и на заданное	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать малый мяч в цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
55(3)	3	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать малый мяч в цель и на дальность. **Метание малого мяча в цель контроль.**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
56(4)	4	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивания» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать малый мяч в цель и на дальность. **Прыжок в высоту контроль.**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать,		

				контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
57(5)	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов 1	Высокий старт (до 10 – 15 метров), бег с ускорением 30 – 40 метров. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
58(6)	2	Высокий старт (до 10 – 15 метров), бег с ускорением 40 - 50 метров, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
59(7)	3	Высокий старт (до 10 – 15 метров), бег с ускорением 50 - 60 метров, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		Встречная эстафета (передача палочки) Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
60(8)	4	Бег на результат (60 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Бег на результат (60 метров) СБУ. Развитие силовых возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров с низкого старта.			
61(9)	5	Передвижения в стойке. Передачи мяча совершенствование. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров с низкого старта. Бег (60 метров) (М) 10,2 – 10,8 – 11,4 (Д) 10,4 – 10,9 – 11,6	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
62(10)	Бег на средние дистанции (7 часов) 1	Равномерный бег (10 минут). ОРУ. СБУ. Спортигры. Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как		

				занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
63(11)	2	Равномерный бег (12 минут). ОРУ. СБУ. Спортигры. Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
64(12)	3	Равномерный бег (13 минут). ОРУ. СБУ. Спортигры. Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
65(13)	4	Равномерный бег (15 минут). ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		выносливости.	минут.	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
66(14)	5	Равномерный бег (17 минут). ОРУ. СБУ. Спортигры. Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
67(15)	6	Равномерный бег (18 минут). ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,		

				подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68(16)	7	ОРУ. СБУ. **Бег 1000 метров на результат.** Пионербол .	**Уметь:** бегать на дистанцию 1000 метров на результат. Бегать в равномерном темпе до 20 минут.	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Тематическое планирование 6 класс 1 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
1	Спринтерский бег эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. 4 часа. 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1-1) с 5-6 м., метание мяча на дальность. Развитие скоростных способностей.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 6 –	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

		8 с.). Метание малого мяча на дальность.Челночный бег 3х10 – результат.	их выполнения. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3	3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Игра Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. Знать правила соревнований в беге. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4	4	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СБУ. Ускорения выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Метание малого мяча на дальность.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. Уметь демонстрировать финишное усилие в беге. Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность. **Бег 60 м. на результат. Мальчики: 10,0 – 10,6 –**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

			10,8 **Девочки: 10,4 – 10,0 – 11,2**			

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
5	Прыжок в длину. Бег на средние дистанции. 4 часа. 1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
6	2	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7	3	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1000 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать,		

			прыгать в длину с разбега (контрольный учёт)	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8	4	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на дистанцию 1000 метров. **бегать на дистанцию 1000 метров. Контрольный учёт.** **М. 5,00 – 5,30 – 6,00** **Д. 5,30 – 6,00 – 6,20**	**П**.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 18 часов.						
9	Баскетбол 18 ч 1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение-передача – бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

10	2	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение-передача – бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
11	3	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение-передача – бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
12	4	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение-передача – бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.**	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
13	5	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		

		направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте.. Сочетание приёмов ведение-передача –бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять правильно технические действия в игре.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14	6	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте.. Сочетание приёмов ведение-передача – бросок. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15	7	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16	8	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в		

		мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.		совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
17	9	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
18	10	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 6 класс 2 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7

Баскетбол						
19(1)	11	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(2)	12	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(3)	13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(4)	14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		

		Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	выполнять правильно технические действия в игре.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
23(5)	15	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: **Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
24(6)	16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

		способностей.		задачей и условиями ее реализации;		
25(7)	17	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(8)	18	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка технико тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики, опорный прыжок 6 часов.						
27(9)	Опорный прыжок. Акробатика. 9 часов. 1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вскок в упор присев (козёл в ширину, высота 100-	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией –		

		110 см.). Соскок прогнувшись. Кувырки вперёд назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещённое движение»		координировать и принимать различные позиции во взаимодействии **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.		
28(10)	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на гимнастической скамейке.. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Акробатика: два кувырка вперёд слитно, «Мост» из положения стоя с помощью. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
29(11)	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Акробатика: два кувырка вперёд слитно, «Мост» из положения стоя с помощью. Эстафеты.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
30(12)	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем Опорный прыжок: вскок в	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Опорный прыжок контрольный учёт.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать		

		упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Акробатика: два кувырка вперёд слитно, «Мост» из положения стоя с помощью. Эстафеты «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей Лазание по канату в два приёма.		собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
31(13)	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Опорный прыжок ноги врозь. Акробатика: Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью разучивание акробатической комбинации. Эстафеты «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Лазание по канату в два приёма на оценку.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
32(14)	6	Выполнение опорного прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Оценка техники выполнения акробатической комбинации.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Тематическое планирование 6 класс 3 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии 6 часов.						
33(1)		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с набивными мячами. Висы и упоры Прохождение гимнастической полосы препятствий.. ПИ «Челнок». Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		
34(2)		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы и упоры. Прохождение гимнастической полосы препятствий .Эстафеты с обручем. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		

35(3)		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Смешанные висы. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа девочки. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		
36(4)		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Смешанные висы. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа девочки. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. **Прыжки через скакалку за 30 сек.**	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		
37(5)		Строевой шаг. Повороты на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Смешанные висы. Подтягивание на	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий.	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа девочки. Подвижные игры Развитие силовых способностей.	Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат.**	ее реализации		
38(6)		Строевой шаг. Повороты на месте. Смешанные висы. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа девочки. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять нормативы по подтягиванию на в/п (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки, мальчики) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. **Оценка выполнения висов. Подтягивания в висе. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.**	**П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Волейбол 14 часов						
39(7)	Волейбол.	Стойка игрока.	**Уметь:** играть в волейбол	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху		

	1	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.	по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
40(8)	2	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
41(9)	3	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
42(10)	4	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в		

		парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	технические действия. Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
43(11)	5	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
44(12)	6	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.				
45(13)	7	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
46(14)	8	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам..	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
47(15)	9	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.		

		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам		**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
48(16)	10	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
49(17)	11	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам		ее реализации;		
50(18)	12	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар в парах после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками в парах.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
51(19)	13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча с низу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нижней прямой подачи.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

52(20)	14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча с низу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико – тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 6 класс 4 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 16 часов						
53(1)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (4 ч.)	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		качеств. Правила по прыжкам в высоту. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
54(2)		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
55(3)		Прыжок в высоту с 5- 7 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		

				эффективные способы достижения результата.		
56(4)		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: **прыгать в высоту способом «перешагивание» на результат.**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
57(5)	Метание мяча в цель и на дальность (4 ч)1	Равномерный бег (2 мин). ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с места, на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча 1-2 кг. Двумя руками из-за головы. Пионер - волейбол . .	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
58(6)	2	Равномерный бег (2,5 мин). ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 1-2 кг. От груди, снизу вперёд	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..		

		вверх. Пионербол 2 мячами.		**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
59(7)	3	Равномерный бег(3 мин.). Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Бросок набивного мяча 1-2 кг. Из положения стоя грудью и боком в направлении броска (с места, с шага). Эстафеты с мячом.	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
60(8)	4	Равномерный бег (3,5 мин). Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками: -после броска партнёра -после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. Мини-Баскетбол.	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. **Метание мяча в цель контроль**	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61(9)	Спринтерский бег, эстафетный	Равномерный бег (4,5 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 15-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м		

	бег 4 часов 1	30 м). Бег по дистанции (40-50м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП. Инструктаж ТБ.	низкого старта.	**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
62(10)	2	Равномерный бег (6,5 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 15-30 м)., бег с ускорением (40-50м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта. **Метание мяча на дальность.**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
63(11)	3	Равномерный бег (8 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 15-30 м). Финиширование. Линейная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		

				эффективные способы достижения результата.		
64(12)	4	Равномерный бег (6 мин.). Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта. **Бег 60 м на результат.**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
65(13)	Бег на средние дистанции 4 часов. 1	Бег в равномерном темпе или смешанное передвижение 10 мин. СБУ. ОРУ в движении мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
66(14)	2	Бег в равномерном темпе или смешанное передвижение12 мин. СБУ. ОРУ в движении мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в		

				соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
67(15)	3	Бег в равномерном темпе 14 мин. СБУ. ОРУ в движении. Мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68(16)	4	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПИ «Русская лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) **Бег на 1500 метров на результат.**	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Тематическое планирование 7 класс 1 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
1	Спринтерский бег эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. 4 часа. 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег по дистанции 20-40м. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м с низкого старта. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.-		
2	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 6 – 8 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м с низкого старта. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать,		

		Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х10 – результат.	их выполнения. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3	3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Низкий старт от 30 до 40 скоростной бег до 70-80 метров (2 серии). Финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. Знать правила соревнований в беге. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м с низкого старта. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4	4	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СБУ. Ускорения выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Метание малого мяча на дальность.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. Уметь демонстрировать финишное усилие в беге. Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность. **Бег 60 м. на результат.** **Мальчики: 9,5 – 9,8 – 10,2** **Девочки: 9,8-10,4-10,9**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м **с** низкого старта. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
5	Прыжок в длину. Бег на средние дистанции. 4 часа. 1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 9-11 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на дистанцию 1500 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
6	2	Обучение подбора разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на дистанцию 1500 метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7	3	Прыжок с 9 -11шагов разбега. Приземление. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на дистанцию 1500 метров.**прыгать в длину с разбега (контрольный учёт)**	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

				определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8	4	Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление. СБУ. Бег в равномерном темпе до 1000 метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на дистанцию 1500 метров.**бегать на дистанцию 1500 метров. Контрольный учёт. М. 7,00-7,30-8,00 Д. 7,30-8,00-8,30**	**П**.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 18 часов.						
9	Баскетбол 18 ч 1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

10	2	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
11	3	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
12	4	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники ведения мяча с изменением**	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать,		

		движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	**направления и высоты отскока.**	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
13	5	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

15	7	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16	8	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Тематическое планирование 7 класс 2 четверть						

17(1)	9	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
18(2)	10	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
19(3)	11	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в		

		сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия в игре.	мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(4)	12	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(5)	13	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(6)	14	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

		координационных способностей.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
23(7)	15	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: **Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
24(8)	16	. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
25(9)	17	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в		

		с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1,3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Оценка техники штрафного броска.**	совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(10)	18	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1.Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка технико тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики, опорный прыжок 6 часов.						
27(9)	Опорный прыжок. Акробатика. 9 часов. 1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Мальчики вскок в упор присев (козёл в ширину, высота 100-115 см.). Соскок прогнувшись. Кувырки вперёд назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации.	Уметь: выполнять опорный прыжок <u>мальчики</u> -прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) <u>Девочки</u> -прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.), строевые упражнения.	**П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего		

		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещённое движение»		действия.		
28(10)	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на гимнастической скамейке.. Опорный прыжок: опорный прыжок мальчики -прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки -прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.), Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
29(11)	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Опорный прыжок: опорный прыжок мальчики -прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки -прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.), Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Стойка	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты.				
30(12)	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем Опорный прыжок: опорный прыжок мальчики -прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки -прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.), Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей Лазание по канату в два приёма.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Опорный прыжок контрольный учёт.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
31(13)	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Акробатика: совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей. Лазание по	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Лазание по канату в два приёма на оценку.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		канату в два приёма.				
32(14)	6	Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. Акробатика контроль	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Оценка техники выполнения акробатической комбинации.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Тематическое планирование 7 класс 3 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Атлетическая гимнастика 6 часов.						
33(1)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		(движения руками, повороты на месте , наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).		ее реализации.		
34(2)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
35(3)		Силовая полоса препятствий с использованием	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений.	**П. в**ыполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития.		

		гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин, гимн. скамеек и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
36(4)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
37(5)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Поднимание**	**П. .** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой		

		индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	**туловища за 30 сек.**	работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
38(6)		Силовая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин, гимн. Скамеек и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.** **Подтягивание на высокой перекладине.**	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Волейбол 14 часов						
39(7)	Волейбол.	Стойка и перемещения	**Уметь:** играть в волейбол	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху		

	1	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. Правила по ТБ на уроках спортивных игр.	по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
40(8)	2	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
41(9)	3	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники передачи мяча сверху.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
42(10)	4	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.		

		двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.		**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
43(11)	5	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники передачи мяча двумя руками снизу.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
44(12)	6	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
45(13)	7	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нижней прямой подачи мяча.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать,		

		через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
46(14)	8	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
47(15)	9	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

48(16)	10	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
49(17)	11	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники – нападающий удар.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
50(18)	12	Стойка и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать,		

		через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
51(19)	13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча с низу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
52(20)	14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча с низу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико – тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 7 класс 4 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 16 часов						
53(1)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (4 ч.)	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
54(2)		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. ОРУ. СБУ. Развитие	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
55(3)		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
56(4)		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: **прыгать в высоту способом «перешагивание» на результат.**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		

				эффективные способы достижения результата.		
57(5)	Метание мяча в цель и на дальность (4 ч)1	Равномерный бег (4 мин). ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага и с двух шагов. Бросок набивного мяча 1-2 кг. Двумя руками из-за головы. Волейбол . .	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
58(6)	2	Равномерный бег (5 мин). ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 метров. Бросок набивного мяча 1-2 кг. От груди, снизу вперёд вверх. Волейбол уч. игра.	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
59(7)	3	Равномерный бег(6 мин.). Метание мяча (150гр) с 4-5 шагов в коридор 10 м. на дальность. Бросок набивного мяча 1-2 кг. Из положения стоя грудью и боком в направлении броска (с места, с шага).	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров.	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать,		

		Эстафеты с мячом.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
60(8)	4	Равномерный бег (6 мин). Метание мяча на дальность. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками: -после броска партнёра -после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. Мини-Баскетбол.	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. **Метание мяча на дальность контроль**	**П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61(9)	Спринтерский бег, эстафетный бег 4 часов 1	Равномерный бег (4,5 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП. Инструктаж ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
62(10)	2	Равномерный бег (6,5 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 20-40 м)., бег с ускорением	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения		

		(40-60м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП.	**Метание мяча на дальность.**	поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
63(11)	3	Равномерный бег (8 мин.). Высокий старт и стартовый разгон (до 20 - 40 м). Финиширование. Линейная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных ИП. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
64(12)	4	Равномерный бег (6 мин.). Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта. **Бег 60 м на результат.**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

65(13)	Бег на средние дистанции 4 часов. 1	Бег в равномерном темпе или смешанное передвижение 10 мин. СБУ. ОРУ в движении мини футбол. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
66(14)	2	Бег в равномерном темпе или смешанное передвижение12 мин. СБУ. ОРУ в движении мини футбол. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
67(15)	3	Бег в равномерном темпе 14 мин. СБУ. ОРУ в движении. Мини футбол. Развитие выносливости. Понятие о объёме упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		

				эффективные способы достижения результата.		
68(16)	4	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПИ «Русская лапта» Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) **Бег на 1500 метров на результат.**	**П.** Бежать в равномерном темпе до 15 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Тематическое планирование 8 класс 1 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. 4 часа 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции 70 – 80 метров. Эстафетный бег. Стартовый разгон. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м). Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 3 минуты.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2	2	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег (3 по 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Знать название разучиваемых упражнений и	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,		

		использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Равномерный бег 6 минут.	основы правильной техники их выполнения.	подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3	3	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег (30 м) на скорость с низкого старта. Медленный равномерный бег с ускорениями по 40 – 50 метров 9 минут.	Уметь демонстрировать технику высокого старта Знать технику выполнения бега с высокого старта Уметь демонстрировать технику высокого старта Знать правила соревнований в беге.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4	4	Бег на результат 60 (м) Эстафетный бег (круговая эстафета) СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Провести равномерный бег 10 минут с 2 - 3 ускорениями.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. **Бег 60 метров. Мальчики: 9,2 – 9,4 – 9,7 Девочки: 10,0 – 10,2 – 10,8**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

5	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча на дальность. 1 (4 часа)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Провести равномерный бег 10 минут с 2 - 3 ускорениями.	Уметь стартовать из разных исходных положений. Иметь представления о темпе, скорости**.** Бег 60 м на результат.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
6	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 грамм) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. СБУ. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, **метать мяч на дальность (мальчики 40 – 35 – 28 м; девочки 27 – 22 – 18** м), бегать на дистанцию 1500 (2000) метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7	3	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения и метание мяча на дальность. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.		

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 1500 метров.	дальность, бегать на дистанцию 1500 (2000) метров.	**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8	4	Бег 1500 м (девочки), 2000 м мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1500 (2000) метров. **Бег 1500 метров девочки: 7,30 – 8,00 – 8,30 Бег 2000 метров мальчики: 10,00 – 10,40 – 11,40**	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 18 часов.						
9	Баскетбол 18 ч 1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: удержание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

		с места. Обучать передаче мяча в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
10	2	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
11	3	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Обучать броску мяча в движении. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		способностей и их влияние на физическое развитие.				
12	4	Закрепление навыков ведения мяча правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствовать бросок мяча в движении. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
13	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Совершенствовать бросок мяча в движении. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники передачи мяча в движении в парах.**	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		

		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять правильно технические действия в игре.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15	7	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Обучать свободному нападению 4х4. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16	8	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами, в движении, в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2 3х3 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование вторая четверть 8 класс						
17 (1)	9	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствовать бросок с отскоком от щита. Совершенствовать свободное нападение. Развивать силовые качества Личная защита. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Самоконтроль.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
18(2)	10	Проверить силовую подготовку по подтягиванию, подниманию туловища. Провести двустороннюю игру в баскетбол. Подвести итоги успеваемости первой четверти.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
19(3)	11	Обучать передачи мяча с отскоком от пола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		

		Совершенствовать передачи мяча в парах в движении. Взаимодействие двух против одного. Развивать скоростно – силовые качества.	выполнять правильно технические действия в игре.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(4)	12	Обучать броску в движении после передачи. Совершенствовать бросок с отскоком от плеча. Совершенствовать технику ведения мяча. Развивать скоростно – силовые качества.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(5)	13	Обучать штрафному броску. Совершенствовать бросок в движении после передачи. Совершенствовать взаимодействие двух против одного. Развивать ловкость.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(6)	14	Обучать взаимодействию “передал – вышел”. Совершенствовать штрафной бросок. Совершенствовать личную защиту. Развивать ловкость.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать,		

				контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
23(7)	15	Закреплять и совершенствовать взаимодействие “передал – вышел”. Совершенствовать штрафной бросок. Совершенствовать личную защиту. Развивать ловкость.	**Штрафной бросок контроль.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
24(8)	16	Обучение ловле и передачи мяча во встречных колоннах в различных сочетаниях. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать бросок мяча в движении, после передачи и ловли.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра, 5 стоек) Отрезок 12 метров (сек.)**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
25(9)	17	Обучаем взаимодействию “трое против двух”. Совершенствовать штрафной бросок. Совершенствовать	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

		бросок мяча в движении. Учебная игра.	игре.	**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(10)	18	Совершенствование технико – тактических навыков баскетбола в учебной игре. Привлечение учащихся к судейству (судья на площадке, секретарь). Развитие координационных способностей. Правила игры, жесты арбитра.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка навыков баскетбола в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)						
27(11)	Опорный прыжок. Лазанье по канату (6) 1	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять опорные прыжки. Упр. в лазании по канату. **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
28(12)	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в		

		дроблением и сведением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Лазанье по канату в два – три приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения.	комбинации. Выполнять опорные прыжки. Упр. в лазании по канату. **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
29(13)	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Лазанье по канату в два – три приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять опорные прыжки. Упр. в лазании по канату. **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

30(14)	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Лазанье по канату в два – три приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Опорный прыжок контрольный учёт.**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять опорные прыжки. Упр. в лазании по канату. **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
31(15)	5	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с предметами. Лазанье по канату в два – три приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Опорный прыжок контрольный учёт.**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять опорные прыжки. Упр. в лазании по канату. **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
32(16)	6	Лазанье по канату в два – три приёма. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. **Лазание по канату в два три приёма.**			

Тематическое планирование 3 четверть 8 класс.						
Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Атлетическая гимнастика 7 часов.						
33(1)	Атлетическая и ритмическая гимнастика 7 часов. 1	Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями, лёгкой штангой, с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте , наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
34(2)	2	Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку		

		Комплекс упражнений с гантелями, лёгкой штангой, с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).		и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
35(3)	3	Силовая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин, гимн. скамеек и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П. в**ыполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
36(4)	4	Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.		

		подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).		**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
37(5)	5	Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Поднимание туловища за 1 мин.**	**П. .** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
38(6)	6	Силовая полоса препятствий с использованием	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития.		

		гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин, гимн. Скамеек и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**	**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
39(7)	7	Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: подтягивание на высокой перекладине. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Волейбол 14 часов						
40(8)	Волейбол 12 часов. 1	Техника безопасности при игре в волейбол. Повторение материала 5-7 класса (передача мяча сверху, нижняя прямая подача). 1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Передача мяча сверху после ловли. 3.Передачи над сбой - передача партнеру. 4.Передача сверху над собой. 5.Пдача нижняя прямая. 6.Учебная игра. Развивать, скоростно – силовые качества. Ознакомить с правилами судейства подачи.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
41(9)	2	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Обучать передаче мяча двумя руками снизу. 3.Совершенствввать передачу сверху. 4.Совершенствовать нижнюю прямую пдачу. 5.Развивать ловкость,	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		скоростно – силовые качества.		ее реализации;		
42(10)	3	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Обучать передаче мяча во встречных колоннах (со сменой мест) 3.Совершенствовать передачу двумя руками снизу. Развивать скоростно – силовые качества. Теория: Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
43(11)	4	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2. Обучать верхней прямой подаче мяча. 3.Совершенствовать передачу мяча (передача во встречных колоннах со сменой мест). 4.Развивать ловкость.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, кон тролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
44(12)	5	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Обучать верхней прямой подаче и приёму мяча, (приём мяча снизу двумя руками после подачи). 3.Совершенствовать передачу мяча. Передача двумя руками сверху в	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники передачи мяча сверху (над собой).**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		парах через сетку. 4. Игра по упрощённым правилам.		ее реализации;		
45(13)	6	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Обучать нападающему удару. 3.Совершенствовать верхнюю прямую подачу и прием мяча в парах. Выполнить контрольное упражнение: передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача 4. Игра по упрощённым правилам.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники передачи мяча сверху (над собой).**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
46(14)	7	1.Стойка игрока. Передвижение в стойке. 2.Обучать нападающему удару. 3.Совершенствовать верхнюю прямую подачу и приём мяча в тройках. 4.Развивать быстроту, ловкость.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками (над собой).**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
47(15)	8	1.Стойки и передвижения игрока. 2.Обучать передачам мяча сверху в последовательности 6-3-2, 6-3-4. 3.Свершенствовать нападающий удар. Совершенствовать	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники верхней прямой подачи с расстояния 7-8 метров.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		

		верхнюю прямую подачу. Развивать скоростно – силовые качества..		ее реализации;		
48(16)	9 - 10	1.Стойки и передвижения игрока. 2. Обучать нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. 3.Обучать розыгрышу мяча в три передачи. 4.Развивать быстроту. В уроке 10 после упр. «Нападающий удар по неподвижному мячу» выполнять упр «Нападающий удар после подбрасывания партнера» (аналогично предыдущему упражнению, только партнер теперь не держит мяч, а подбрасывает его двумя руками снизу).	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Тематическое планирование 4 четверть 8 класс.						

49(1)	12	1.Совершенствовать прием мяча после подачи. 2.Обучать передаче мяча в четверках. 3.Совершенствование нападающего удара.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
50 (2)	13	1.Выполнить нападающий удар по неподвижному мячу на оценку. 2.Совершенствовать технические элементы в игровой ситуации. 3.Развивать силу.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Нападающий удар контроль.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
55(3)	14	1.Верхняя прямая подача совершенствование. 2.Совершенствование технических элементов в игровой ситуации. 3.Развивать скорость и координацию.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико – тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 13 часов						
56(4)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (3 ч.) 1	Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». (Подбор разбега и отталкивание). ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
57(5)	2	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. (Переход через планку). ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
58(6)	3	Прыжок в высоту с 5-7	Уметь: **прыгать в высоту**	**П.** Правильно выполнять основные движения в		

		шагов разбега способом «перешагивание» (Приземление). ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	**способом «перешагивание» на результат.** **М 110 – 100 – 95** **Д 95 – 85 - 80**	прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
59(7)	Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание малого мяча. 5 часов 1	Низкий старт 30-40 м., Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м., Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Метание мяча с места на заданное расстояние. Обучение навыкам разбега в 3-5 шагов, метание в коридор. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи в цель с места, на дальность с разбега и из различных исх. положений **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
60(8)	2	Низкий старт 30-40 м., Бег по дистанции 70-80 м., Эстафетный бег круговая эстафета. Метание мяча с места на	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи в цель с места, на дальность с разбега и из различных		

		заданное расстояние. Закрепление навыков разбега в 3-5 шагов, метание в коридор. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.		исх. положений **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61(9)	3	Низкий старт 30-40 м., Бег по дистанции 70-80 м., Финиширование. Эстафетный бег. Метание мяча с места на заданное расстояние. Совершенствование навыков разбега в 3-5 шагов, метание в коридор. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта. **Метание мяча 150 гр. На дальность** **М: 40 – 35 – 31** **Д: 35 – 30 - 28**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи в цель с места, на дальность с разбега и из различных исх. положений **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
62(10)	4	Низкий старт 30-40 м., Бег по дистанции 70-80 м., Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи в цель с места, на дальность с разбега и из различных исх. положений **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

				характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
63(11)	5	Равномерный бег (8 мин.). Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров, с низкого старта. **Бег 60 метров на результат. М: 9,3 – 9,6 – 9,8 Д: 9,5 – 9,8 – 10.0**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи в цель с места, на дальность с разбега и из различных исх. положений **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
64(12)	Бег на средние дистанции 5 часов. 1	Бег в равномерном темпе до15 мин. СБУ. ОРУ в движении. П.И. Лапта. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

65(13)	2	Бег в равномерном темпе до 17 мин. СБУ. ОРУ в движении. П.И. Лапта. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
66(14)	3	Бег в равномерном темпе до18 мин. СБУ. ОРУ в движении. П.И. Лапта. Мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
67(15)	4	Бег в равномерном темпе до20 мин. СБУ. ОРУ в движении. П.И. Лапта. Мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68(16)	5	Бег 2000 км юноши, 1500 м девочки на время.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин. **К.** использовать общие приемы решения		

			мин) **М. 9.00 – 9.30 – 10.00** **Д. 7.30 – 8.00 – 8.30**	поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Тематическое планирование 9 класс 1 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 8 часов						
1	Спринтерский бег эстафетный бег 4 часов 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м). Развитие скоростных качеств.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2	2	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

				задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3	3	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику высокого старта Знать технику выполнения бега с высокого старта Уметь демонстрировать технику высокого старта Знать правила соревнований в беге.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4	4	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета) СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. **Бег 60 м на результат. М – 8,6 – 8,9 – 9,1; Д – 9,1 – 9,3 – 9,7.**	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. 1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние с 3-4 шагов. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность, бегать на дистанцию 1500 (2000)метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
6	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150гр.) с 3-4 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 1500 метров. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность, бегать на дистанцию 1500 (2000) метров.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7	3	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.		

		(150гр.) с 3-4 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 1500 метров.	дальность, бегать на дистанцию 1500 (2000) метров. Прыжок в длину с разбега, контроль. М – 420 – 400 – 380 . Д – 380 – 360 – 340 .	**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8	4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 1500 (2000)метров.	Уметь прыгать в длину с разбега, **метать мяч на дальность (контрольный учёт) М – 45 – 40 – 31; Д – 30 – 28 – 18.** **Бег 1500 метров девочки: 7,30 – 8,00 – 8,30** **Бег 2000 метров мальчики:** **10,00 – 10,40 – 11,40**	**П**.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 16 часов.						
9	Баскетбол 16 ч 1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать,		

		головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
10	2	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
11	3	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Челночный бег 3х10 метров с ведением мяча (сек.)**	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

12	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2, 3х3). Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
13	5	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2, 3х3). Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники штрафного броска.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15	7	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть		

		передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	технические действия в игре**.** **Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.**	в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16	8	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
	Тематическое планирование 2 четверть 9 класс					
Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	**Предметные результаты**	Универсальные учебные действия		
17(1)	9	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

		личная защита в игровых взаимодействиях (3х3,4х4). Учебная игра. Правила баскетбола.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

18(2)	10	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Бросок мяча в движении оценивается техника и количество попаданий.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
19(3)	11	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите “заслон”. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(4)	12	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении «заслон».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

		Учебная игра. Правила баскетбола.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(5)	13	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра, 5 стоек) Отрезок 2х12 метров (сек.)** **Юноши «5» - 7,6** **«4» - 8,0** **«3» - 8,6** **Девушки «5» - 9,3** **«4» - 9,8 «3» - 10,2**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
22(6)	14	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении “Малая восьмёрка”. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
23(7)	15	Сочетание приёмов	**Уметь**: играть в баскетбол	**П**. Уметь владеть мячом: держание,		

		передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке с сопротивлением, после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении “Малая восьмёрка”. Учебная игра. Правила баскетбола.	по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
24(8)	16	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке, после остановки с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка применения и выполнения освоенных навыков баскетбола в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов.						
25(9)	Опорный прыжок. Акробатика. 5 часов. 1	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь мальчики, Прыжок боком девочки. ОРУ с	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П**. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		

		предметами. Эстафеты. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.		**Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.		
26(10)	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь мальчики, Прыжок боком девочки. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
27(11)	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь мальчики, Прыжок боком девочки. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Из упора присев стойка на руках и голове (м).	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.				
28(12)	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь мальчики, Прыжок боком девочки. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Длинный кувырок с трёх шагов разбега мальчики. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат девочки. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения. . **Опорный прыжок контрольный учёт. Оценка техники выполнения акробатических упражнений.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
29(13)	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь мальчики, Прыжок боком девочки. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей. Длинный кувырок с трёх шагов разбега мальчики. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат девочки. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения. **Опорный прыжок контрольный учёт. Оценка техники выполнения акробатических упражнений.**	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

30(14)	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения 3ч. 1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приёма.	**П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
31(15)	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приёма.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
32(16)	3	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приёма. **Оценка техники лазания по канату в два приёма.**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Тематическое планирование 9 класс 3 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Атлетическая и ритмическая гимнастика 8 часов.						
33(1)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями, лёгкой штангой, с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте , наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		ритмической гимнастики (девочки).				
34(2)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями, лёгкой штангой, с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
35(3)		Силовая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин, гимн. скамеек и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Поднимание туловища за 1 мин.**	**П. в**ыполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
36(4)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение	Уметь: самостоятельно составить комплекс	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых		

		команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
37(5)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Прыжки через скакалку за одну минуту (дифференцированный зачёт)**	**П. .** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		(девочки).				
38(6)		Силовая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования (навесных перекладин и т. Д.) и силовые упражнения с использованием веса собственного тела.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст скамье.**	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
39(7)		Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: подтягивание на высокой перекладине. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье.**	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
40(8)		Строевой шаг. Повороты	Уметь: самостоятельно	**П.** выполнять силовые упражнения.		

		на месте. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки приседания и др.). Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Разучивание комплекса ритмической гимнастики (девочки).	составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: подтягивание на высокой перекладине. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье.**	Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Волейбол 12 часа						
41(9)	Волейбол. 12 часов 1	ТБ при занятиях волейболом на уроках ф. к. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия		

		при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
42(10)	2	ТБ при занятиях волейболом на уроках ф. к. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
43(11)	3	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
44(12)	4	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.		

		встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**передачи мяча сверху двумя руками в парах, в прыжке.**	**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
45(13)	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
46(14)	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками многократно над собой.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
47(15)	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение		

		сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	правилам. Выполнять правильно технические действия.	игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
48(16)	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
49(17)	9	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники нижней прямой подачи мяча.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		нападении через зону. Учебная игра.				
50(18)	10	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону. Учебная игра.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
51(19)	11	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зонах 6-3-2, 6-3-4.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону. Учебная игра.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
52(20)	12	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зонах 6-3-2, 6-3-4.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча снизу	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико – тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учиться играть в волейбол по упрощённым правилам. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия		

		в группе. Игра в нападении через зону. Учебная игра.		в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 9 класс 4 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 16 часов						
53(1)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (4 ч.) 1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
54(2)	2	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление		

		отталкивание. Переход через планку. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.		**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
55(3)	3	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
56(4)	4	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: **прыгать в высоту способом «перешагивание» на результат.**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

				Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
57(5)	Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание мяча в цель и на дальность (5 ч) 1	Равномерный бег (4,5 мин.). Низкий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. СБУ. Челночный бег (3 по10) Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с места на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча 1-2 кг. двумя руками из-за головы. Волейбол по упрощённым правилам. .	Уметь: Метание мяча 150 г.) на дальность.	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
58(6)	2	Равномерный бег (5 мин.). Низкий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча с места на заданное расстояние. Обучение навыкам разбега в 3-5 шагов в	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Выполнять разбег в 3-5 шагов при метании мяча (150) на дальность.	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

		коридор. Бросок набивного мяча 1-2 кг. От груди, снизу вперёд вверх. Волейбол по упрощённым правилам. .		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
59(7)	3	Равномерный бег (6 мин.). Низкий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Обучение навыкам разбега в 3-5 шагов при метании мяча на дальность в коридор. Бросок набивного мяча 1-2 кг. Из положения стоя грудью и боком в направлении броска (с места, с шага).	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Выполнять разбег в 3-5 шагов при метании мяча (150) на дальность.	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
60(8)	4	Равномерный бег (8 мин.). Низкий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1:1м) с расстояния 6-8 метров. Выполнять разбег в 3-5 шагов при метании мяча (150) на дальность.	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

		дальность.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61(9)	5	Равномерный бег (8мин.). Низкий старт и стартовый разгон (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.	Уметь: метать теннисный мяч с места, на дальность. **Оценка навыков метании мяча на дальность.** **Бег 60 метров на результат.**	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места, и на дальность с разбега из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
62(10)	Бег на средние дистанции 7 часов. 1	Бег в равномерном темпе 10 мин. СБУ. ОРУ в движении мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
63(11)	2	Бег в равномерном темпе 11 мин. СБУ. ОРУ в	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность		

		движении мини футбол. Развитие выносливости.	мин)	**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
64(12)	3	Бег в равномерном темпе 12 мин. СБУ. ОРУ в движении. Мини футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
65(13)	4	Бег в равномерном темпе (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПИ «Русская лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

				определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
66(14)	5	Бег в равномерном темпе (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
67(15)	6	Бег в равномерном темпе (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПИ «Русская лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68(16)	7	Бег 2000 метров без учета времени. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПИ «Русская лапта»	Уметь: **бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Бег 2000 метров без учёта времени.**	**П.** Бежать в равномерном темпе до 20 мин., метать мяч на дальность **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

				Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №6

«Рекомендовано»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО _____ Колесникова В.С. Протокол № ___ от «____»_____2020 г.	Заместитель директора по УВР _____ Сыченко Е.В. «____»_____2020г.	Директор МОУ СОШ №6 _____ Таранова Е.С.. Приказ № ___ от «___»_____2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По Физической культуре
10 - 11 классы

Разработана
учителем физкультуры
Кошечкиным А.В.

Городской округ «Город Петровск – Забайкальский»
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 -11 класса.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2015г

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура. 10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2010.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В данной программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным

компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Календарно - планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям,

включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, кроссовую подготовку.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по семестрам в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В учебный материал включены упражнения для решения одной из ***главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся***: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в начале 1 и конце 2 полугодия, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Результаты тестирования фиксируются и сравниваются.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками

проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.
Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).
На легкую атлетику отводится 36 часов, гимнастика с элементами акробатики – 9 часов, атлетическая гимнастика 7 часов, баскетбол – 27 часов, волейбол – 23 час.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНВЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь при получении травм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и
самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лазания по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 10-11 класс 1 полугодие (1 четверть).

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 12 часов						
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. 5 часов	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м), прыжок в длину с места, бег 30 метров на скорость. Развитие скоростных качеств.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м), прыжок в длину с места, бег 30 метров на скорость. Развитие скоростно –	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать,		

		силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	их выполнения.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Финиширование. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию. Выполнять обязанности судьи на старте, судьи на финише, секретаря.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
5		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной		

		разных исходных положений. Бег 100 м на результат. Мини – футбол.	Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Финиширование. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию. Выполнять обязанности судьи на старте, судьи на финише, секретаря. **Бег 100м:** **«5» - «4» - «3»** **Юн 13,5 – 14.0 – 14,3** **Дев 17.0 – 17,5 – 18.0**	скоростью 100 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 12 часов						
6	Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты. 3 часа.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние с 5-6 беговых шагов. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Метать мяч на дальность с разбега.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7		Прыжок в длину способом	Уметь: совершать прыжок в	**П.** Правильно выполнять движения при		

		«прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полёта, приземление. Метание гранаты из различных положений. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике рекорды.	длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Метать гранату из различных и.п. на дальность и в цель.	прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8		Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Юн 450-420-410 Дев. 400-370-340 Метать гранату на дальность с разбега. Юн 32-28-26 Дев. 22-18-14	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
9	Кроссовая подготовка. 4 часа.	Юн бег 20 мин. Дев бег 15 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до25 мин) юн; До 20 мин дев.	**П**. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия исходя из индивидуальных		

				особенностей организма. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
10		Юн бег 22 мин. Дев бег 16 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до25 мин) юн; До 20 мин дев.	**П**. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
11		Юн бег 23 мин. Дев бег 17 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до25 мин) юн; До 20 мин. дев.	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные		

				действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
12		Бег 3000 метров на результат (юн) Бег 2000 метров на результат (дев)	Бегать в равномерном темпе (до25 мин) юн; Юн 13,50-14,50-15,50 Дев. 10,30-11,30-12,30.	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 27 часов.						
13(1)	Баскетбол 27 ч	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать,		

		одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	судейство.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
14(2)		Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15(3)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16(4)		Совершенствование передвижений и остановок	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		

		игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
17(5)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3)Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
18(6)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3)Учебная игра. Штрафной бросок. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Челночный бег 3х10 метров с ведением мяча (сек.)**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
19(7)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.		

		Зонная защита (2х3)Учебная игра. Штрафной бросок. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	судьи. Выполнять судейство.	**Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(8)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3)Учебная игра. Штрафной бросок.Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре**. Оценка техники штрафного броска.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(9)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2)Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(10)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2)Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

		способностей.		задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
23(11)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. **Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
24(12)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Тематическое планирование 10-11 класс 1 полугодие (2 четверть).						
25(13)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть		

		различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(14)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
27(15)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Помощь в судействе (судья на площадке, секретарь).	Уметь: **играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство. (контрольный учёт)**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения

	часов				план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
28(16)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
29(17)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
30(18)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	**Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в		

		движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	игре. **Оценка сочетания элементов: передача – ловля – передача – ловля и бросок в двух -шаговом ритме.**	совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
31(19)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
32(20)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски ; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.				
33(21)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
34(22)		Ведение мяча с изменением направления правой, левой рукой на скорость (контроль). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство. . **Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра, 5 стоек) Отрезок 12 метров (сек.)** **Юноши «5» - 7,6** **«4» - 7,8** **«3» - 8,2** **Девушки «5» - 8,8** **«4» - 9,0** **«3» - 9,4**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

35(23)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
36(24)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
37(25)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств.				
38(26)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Закрепление навыков судейства (обязанности судьи на площадке, обязанности секретаря).	**Оценка применения и выполнения освоенных навыков баскетбола в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
39(27)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Закрепление навыков судейства (обязанности судьи на площадке, обязанности секретаря).	**Оценка применения и выполнения освоенных навыков баскетбола в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики 9 часов.						
40(1)	Опорный прыжок. Акробатика. 9 часов.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (повторение пройденного). *Юноши:* Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с	Уметь: выполнять строевые приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	**П**. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		

		помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. *Девушки*: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.		**Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.		
41(2)		*Строевые упражнения:* Повороты кругом в движении. *Юноши:* Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. *Девушки*: Длинный кувырок ст на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
42(3)		*Строевые упражнения:* Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Строевой шаг. *Юноши:* Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. *Девушки*: Стойка на руках с	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.				
43(4)		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. *Юноши:* Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. *Девушки:* Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
44(5)		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. *Юноши:* Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. *Девушки*: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		скоростно – силовых качеств. Развитие координационных способностей.				
45(6)	.	*Строевые упражнения:* Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. *Юноши:* Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. *Девушки*: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
46(7)		*Строевые упражнения:* Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. *Юноши:* Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату.	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		Девушки: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.				
47(8)		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. *Юноши:* Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. *Девушки*: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок *контроль.* Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	**Опорный прыжок контрольный учёт.**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
48(9)		*Юноши:* Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. *Девушки*: Комбинация из разученных элементов	**Оценка техники выполнения акробатических упражнений.**	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		(контроль). Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.				

Тематическое планирование 10-11 класс, 2 полугодие (3 четверть).

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Атлетическая гимнастика 7 часов.						
49(1)		Обучение комплексу упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) *Девушки*: обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями,	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		эспандерами.				
50(2)		Обучение комплексу упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Упр с резиновыми эспандерами. Включение в комплекс статических упр. *Девушки*: обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
51(3)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). ОРУ с сопротивлением партнёра. Статические упр. Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) *Девушки*: обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П. в**ыполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
52(4)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг) *Девушки*:	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать		

		совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	развития силы.	требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
53(5)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) *Девушки*: совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: Прыжки через скакалку за одну минуту (дифференцированный зачёт)** **Оценка: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.**	**П. .** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
54(6)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). ОРУ в парах. *Девушки*: совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

55(7)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг) *Девушки*: совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. **Оценка: подтягивание на высокой перекладине. Оценка: Поднимание туловища за 1 мин.**	**П.** выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Волейбол 23 часа						
56(1)	Волейбол.	ТБ при занятиях волейболом на уроках ф.к. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и		

		способностей.		условиями ее реализации;		
57(2)		ТБ при занятиях волейболом на уроках ф. к. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
58(3)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
59(4)		. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра.		

		мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.**	**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
60(5)		. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
61(6)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками многократно над собой в ограниченной зоне.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия		

		способностей.		в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
62(7)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
63(8)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
64(9)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра.		

		места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**техники нападающего удара.**	**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
65(10)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
66(11)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия		

		сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
67(12)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
68(13)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники верхней прямой подачи мяча на точность.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

		способностей.				
69(14)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
70(15)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
71(16)		Комбинации из	**Уметь:** играть в волейбол	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху		

		передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
72(17)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
73(18)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра.		

		двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
74(19)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
75(20)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка техники блокирования.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.		

		прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		**Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
76(21)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
77(22)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико-тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

78(23)		Комплексное совершенствование технико-тактических навыков в учебной игре.. Судейство: действия арбитров, секретаря. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. **Оценка технико-тактических навыков в учебной игре.**	**П**. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Тематическое планирование 10-11 класс 4 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 24 часов						
79(1)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (4ч.)	Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		

				эффективные способы достижения результата.		
80(2)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
81(3)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
82(4)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых	Уметь: **прыгать в высоту способом «перешагивание» на результат (зачёт проводить в виде внутри классных соревнований)**	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

		качеств. Правила по прыжкам в высоту.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
83(5)	Метание мяча и гранаты в цель и на дальность. (5 ч)	Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	**Уметь:** метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	**П.** Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
84(6)		Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ с набивными мячами. Обучать финальному усилию. Обучение метанию с бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	**Уметь:** метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	**П.** Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
85(7)		Метание мяча на дальность с 4-6 беговых	**Уметь:** метать мяч, гранату из различных	**П**. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность.		

		шагов. ОРУ. Обучать финальному усилию. Обучение метанию с бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. .	положений на дальность и в цель.	**К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
86(8)		Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ. Обучение метанию с бросковых шагов. Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. . .	**Уметь:** метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	**П**. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
87(9)		Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ. Обучение метанию с бросковых шагов. Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	**Уметь:** метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	**П**. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
88(10)	Спринтерский	Инструктаж по ТБ.	**Уметь**: бегать с	**П**. Уметь выполнять высокий старт, старт с		

	бег. Эстафетный бег (6 часов).	Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.	максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
89(11)		Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленном беге.	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	**П**. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
90(12)		Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Закрепление техники передачи эстафетной палочки в медленном беге. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету.	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	**П.** Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать,		

				контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
91(13)		Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом.	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	**П.** Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
92(14)		Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Закрепление и совершенствование навыков передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом.	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) контроль (зачёт проводить в виде соревнований внутри класса с привлечением к судейству уч-ся). Юноши: «5» - 13,50 «4» – 14,0 «3» – 14,3 Девушки: «5» - 16,5 «4» – 17,5 «3» – 18,50 Выполнять эстафетный	**П.** Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

			бег.			
93(15)		Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега в целом. Развитие скоростных качеств. Спорт игры.	**Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег 4х100 м контроль.	**П.** Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну рук, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
94(16)	Кроссовый бег (9 часов).	Бег (22 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000м (юноши), до 5000 мин (девушки). Метание гранаты на дальность с разбега совершенствование. Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
95(17)		Бег (22 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин.,	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и		

		До 4000м (юноши), до 3000 мин (девушки). Метание гранаты на дальность с разбега совершенствование. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	девушки до 20 мин.) **Метание гранаты на дальность с разбега контроль.** Юноши: 32-28-26 Девушки: 22-18-16	продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
96(18)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Бег с гандикапом, в парах, группой (юноши). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
97(19)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для		

		(футбол). Развитие выносливости.		кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
98(20)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
99(21)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Бег с гандикапом, в парах, группой (юноши).	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления		

		Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
100(22)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
101(23)		Бег (22 мин). СБУ. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (юноши до25 мин., девушки до 20 мин.)	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000,		

				3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
102(24)		Бег 3000 м юноши 2000 м девушки на результат	**Уметь:** бег 3000 метров юноши на результат «5» - 13,50 «4» – 14,50 «3» – 15,50 Бег 2000 метров девушки на результат «5» - 10,30 «4» – 11,30 «3» – 12,30	**П.** Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №6

«Рекомендовано»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО _____ Колесникова В.С. Протокол № ___ от «____»_____2020 г.	Заместитель директора по УВР _____ Сыченко Е.В. «____»_____2020г.	Директор МОУ СОШ №6 _____ Таранова Е.С.. Приказ № ___ от «___»_____2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Секция Баскетбол 8 – 11 классы

Разработана
учителем физкультуры
Кошечкиным А.В.

Городской округ «Город Петровск – Забайкальский»
2020 год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.
Содержание данной программы рассчитано на 2 занятия в неделю продолжительностью занятия 2часа (90минут).
Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.
Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.
Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.
Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.
Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Количество занятий	Количество часов
1.	**Теоретическая**	**2**	**2**
2.	**Техническая**	**18**	**36**
	2.1 Имитация упражнений без мяча		
	2.2 Ловля и передача мяча		
	2.3.Ведение мяча		
	2.4. Броски мяча		
3.	**Тактическая**	**10**	**20**
	3.1 Действия игрока в нападении		
	3.2 Действия игрока в защите		
	3.3 Участие в городских соревнованиях согласно положению		
4.	**Физическая**	**4**	**8**
	4.1 Общая подготовка		

	4.2 Специальная		
5.	**Тестирование**	**1**	**2**
6.	**Итого**	**35**	**68**

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штуцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

http://www.bibliotekar.ru библиотека

http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

http://www.uchportal.ru Учительский портал.

http://ballplay.narod.ru Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов**.

http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		примечание
								планируемый	фактический	
17 недель, 34 занятия (по 2 часа, итого 68 часов)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	История баскетбола	1 (1 час)	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ.	Знать историю баскетбола	текущий	7.09		
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	9.09		
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.09		
4		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	16.09		
5		Техника передви		Изучение нового	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча	Уметь выполнять	текущий	21.09		

		жений, ведения, передач, бросков		материала	правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	технические приемы				
6		Техника передви жений, ведения, передач, бросков		совершенств ование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	23.09		
7		Техника передви жений, ведения, передач, бросков		совершенств ование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.09		
8		Техника передви жений, ведения, передач, бросков		совершенств ование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	30.09		
9		Техника передви жений, ведения, передач, бросков		совершенств ование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	5,10		
10		Техника передви		совершенств ование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	Уметь выполнять	текущий	7.10		

		жений, ведения, передач, бросков			высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	технические приемы				
11	теория	Правила соревнований	1 (1 час)	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	12.10		
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	14.10		
13		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	19.10		
14		Тактика нападения		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	21.10		
15		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	26.10		
16		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	28.10		
17	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	2.11		
18		Участие в		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в	Уметь выполнять	текущий	5.11		

		соревнованиях			соревнованиях	тактические действия в игре				
19		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	9.11		
20		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	11.11		
21		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	16.11		
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	18.11		
23		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	23.11		
24		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	25.11		
25		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений.	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	30.11		

					Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра					
26	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	9	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	2.12		
27		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	7.12		
28		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	9.12		
29		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.12		
30		Техника		совершенств	Остановка двумя шагами и	Уметь	текущий	16.12		

		передвижений ведения, передач, бросков		ование	прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	выполнять технические приемы				
31		Передача мяча		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	18.12		
32		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.12		
33		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	23.12		
34		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.12		

35	тестирование	Развитие двигательных качеств	1зан (2 часа)	контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый	30.12		