

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

бкласс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (м), 500 (д). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
3	Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Представления о темпе, скорости в беге на 500 м и 1000 м. Бег 500 м (д), 1000 м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Усваивать знания о темпе, скорости в беге на 500 м и 1000 м. Проявлять качества выносливости, координации.
4	Контрольное упражнение: бег 500 м (д), 1000 м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. (д), 1000 м (м) (контроль). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.

		способностей.	
5	Спринтерский бег	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Осваивать основные движения в спринтерском беге. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
6	Эстафетный бег	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Осваивать основные движения в эстафетном беге. Проявлять качества быстроты, координации.
7	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Эстафета по кругу. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости.
8	Терминология прыжков в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Прыжок в длину с 7–9 шагов. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Усваивать терминологию прыжков в длину. . Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на 60м.

9	Контрольное упражнение: бег 60м	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение: бег 60м. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 □ 1) с 8–10 м. Игра в футбол. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сдавать контрольное упражнение: бег 60м. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости.
10	Терминология метания	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости.
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>			
11	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в спортивных играх.
12	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-	Осваивать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока двигательные действия, составляющие содержание игр. Выявлять ошибки при выполнении ловли мяча двумя руками от груди.

		баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
13	Остановка двумя шагами	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Осваивать умения остановки двумя шагами, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Выявлять ошибки при выполнении ловли мяча двумя руками от груди. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Осваивать умения остановки двумя шагами, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.
15	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику сочетаний приемов ведение, передача, бросок. Выявлять ошибки при выполнении остановки двумя шагами, специальных передвижений без мяча в стойке баскетболиста. Играть в баскетбол по

		Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Осваивать технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Усваивать терминологию баскетбола. Выявлять ошибки при выполнении остановки двумя шагами, специальных передвижений без мяча в стойке баскетболиста. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
17	Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока (контроль)	Стойка и передвижение 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 плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Сдавать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Осваивать технику передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.
18	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении	Стойка и передвижение 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 плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Осваивать технику передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.

19	Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (контроль)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Сдавать технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.
20	Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Осваивать технику броска одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Выявлять ошибки при выполнении ведения мяча в движении, перехвата мяча. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
<b>Гимнастика</b>			
21	Строевые упражнения	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на матах. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять строевые упражнения, висы
22	Подъем переворотом в упор	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на матах. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка	Осваивать технику подъема переворотом в упор, физических упражнений прикладной

		<p>вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, акробатики.</p>
23	Подтягивание (м), отжимание (д).	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на матах. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Осваивать технику подтягивания, подъема переворотом в упор. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и акробатики. Соблюдать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p>
24	Контрольное упражнение: поднимание туловища	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на матах. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой на оценку. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Подъем переворотом в упор.</p>	<p>Осваивать технику подтягивания, подъема переворотом в упор. Сдавать поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и акробатики.</p>

		Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
25	Акробатическая комбинация	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику акробатической комбинации. Осваивать умения при выполнении опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности.
26	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать умения при выполнении опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
27	Акробатическая комбинация (контроль)	ОРУ со скакалкой. Оценивание акробатической комбинации. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых	Сдавать акробатическую комбинацию на оценку. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка.



		способностей.	
28	Контрольное упражнение: прыжки на скакалке	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Сдавать прыжки на скакалке. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
29	Контрольное упражнение: подтягивание	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д) на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом в упор. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	Сдавать подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д) на оценку. Выявлять ошибки при выполнении акробатической комбинации, опорного прыжка.
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Переноска партнера на спине	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. Переноска партнера на спине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
<b>Лыжная подготовка</b>			

31	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Подбор лыж и палок. Равномерное прохождение дистанции 1-2 км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Одновременный бесшажный ход. Игры «Карусель», «Накаты». Развитие силовых способностей.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
32	Скользящий шаг	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Игры на лыжах. Повторное прохождение отрезков. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода, конькового хода без отталкивания руками. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
33	Попеременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Игры на лыжах «Азбука», «Штурм». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода, подъёма ступающим шагом, торможения упором. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр.
34	Подъём ступающим шагом	Равномерное прохождение дистанции 1-2км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Линейная эстафета. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику подъёма ступающим шагом, торможения упором. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Принимать адекватные решения в

			условиях соревновательной деятельности.
35	Торможение упором	Равномерное прохождение дистанции 1-2км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Линейная эстафета. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику подъема ступающим шагом, торможения упором. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности.
36	Одновременный бесшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2км. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Игра «Быстрая команда». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, одновременного одношажного хода.
37	Одновременный бесшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2км. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Игра «Быстрая команда». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, одновременного одношажного хода.

38	Техника скользящего шага (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2-2,5км (в зависимости от подготовленности детей). Оценивание техники выполнения скользящим шагом. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Игра на лыжах «Штурм высоты». Знакомство с элементарными приёмами самоконтроля при занятиях лыжами.	Сдавать скользящий шаг. Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять силу, выносливость, ловкость во время лыжных ходов, подвижных игр.
39	Одновременный одношажный ход.	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Игры на лыжах «Азбука», «Штурм». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременно одношажного хода. Выявлять ошибки при выполнении одновременных ходов. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр.
40	Техника скользящего шага (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2-2,5км (в зависимости от подготовленности детей). Оценивание техники выполнения скользящим шагом. Подъём ступающим. Игра на лыжах «Штурм высоты». Закрепление с элементарными приёмами самоконтроля при занятиях лыжами.	Сдавать скользящий шаг. Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять силу, выносливость, ловкость во время лыжных ходов, подвижных игр.
41	Техника попеременного двухшажного хода	Оценивание умение передвигаться попеременным двухшажным ходом. Бег	Сдавать попеременный двухшажный ход.

	(контроль)	2км (д), 3км (м) Развитие выносливости, силы.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
42	Техника торможения упором (контроль)	Бег 1,5-3км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Торможение упором на оценку. Игры на лыжах «Подними предмет», «Маршевые салки». Развитие выносливости и координационных спос без палок обностей.	Сдавать технику торможения упором. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять координацию, выносливость при выполнении лыжных ходов, бега по дистанции, подвижных игр.
43	Техника одновременного двушажного хода (контроль)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход на оценку. Бег 1-2км. Развитие выносливости, координации.	Сдавать технику одновременного двушажного хода. Проявлять координацию, выносливость при выполнении лыжных ходов, бега по дистанции.
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>			
44	Стойка игрока	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Осваивать технику стойки и передвижения игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
45	Перемещение в стойке	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Осваивать технику стойки и передвижения игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

46	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой. Выявлять ошибки при выполнении стойки и передвижения игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
47	Прием мяча снизу двумя руками в парах	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Осваивать технику приема мяча снизу двумя руками в парах. Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
48	Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику нижней прямой подачи мяча. Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
49	Техника передачи мяча двумя руками сверху (контроль)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах на оценку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Сдавать технику передачи мяча двумя руками сверху на оценку. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Играть

		подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
50	Техника приема мяча снизу двумя руками в парах (контроль)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах на оценку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Сдавать технику приема мяча снизу двумя руками в парах. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
51	Техника нижней прямой подачи мяча (контроль)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Сдавать технику нижней прямой подачи мяча. Выявлять ошибки при выполнении технических приемов. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
52	Верхняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача с 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику верхней прямой подачи мяча. Соблюдать сознательную дисциплину при подаче мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

53	Верхняя прямая подача мяча	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику верхней прямой подачи мяча. Соблюдать сознательную дисциплину при подаче мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
54	Правила игры в волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Усваивать правила игры в волейбол. Соблюдать сознательную дисциплину при подаче мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
55	Судейство игры в волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол. Судейство игры	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.



		в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	
56	Судейство игры в волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол. Судейство игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности
<b>Легкая атлетика</b>			
57	Спринтерский бег	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета по этапам. Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Осваивать технику высокого старта, спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.
58	Эстафетный бег	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета по этапам. Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (1x1) с 8-10 м.	Осваивать технику высокого старта, спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений.

		Развитие скоростных качеств. Терминология эстафетного бега.	Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.
59	Бег по дистанции	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Осваивать технику бега по дистанции. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч на заданное расстояние.
60	Финиширование	Высокий старт 15–30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета по кругу. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Осваивать технику финиширование. Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений. Метать мяч на дальность.
61	Контрольное упражнение: бег 60м	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Пробегать с максимальной скоростью 60м. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности.
62	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча на дальность. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в беге на 1000м. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.

63	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Бег 1000м. Метание теннисного мяча на результат. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Метать теннисный мяч на результат. Развивать скоростно-силовые качества.
64	Контрольное упражнение: бег 1200м	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Бег 1200м (мин) на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробегать дистанцию 1200м на результат. Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
65	Техника прыжка в длину (контроль)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
66	Бег в равномерном темпе 10 мин	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пробегать в равномерном темпе 10 мин. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Развивать скоростно-силовые качества.
67	Техника метания теннисного мяча на дальность	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.

68	Метание мяча на дальность с разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги» Развивать скоростно-силовые качества.
----	-------------------------------------	---	---