

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Орчевского района

МОКУ СОШ с. Коршик

РАССМОТРЕНО

методсоветом



Булдакова С.Г.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Булдакова С.Г.

Приказ № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Рыболовлева Е.А.

Приказ № 89
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Программу разработал:
Учитель физической культуры
Чернядьева М.Г.

с. Коршик 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>

			(ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	102	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

			<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	24	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>

			<p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
4.3	Лыжные гонки	15	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	18	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>

			<p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.5	Баскетбол	18	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>

4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
4.7	Общесфизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
4.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Футбол, мини-футбол	9	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
4.10	Плавание	2	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	1	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

- Нов. – урок изучения нового материала;
- Пр. – урок комплексного применения знаний;
- ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;
- Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;
- Закр. – урок закрепления изученного материала;
- Повт. – урок повторения изученного материала.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
п/п	п/т						
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра	Закр.	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60 м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической	Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпийского движения. Овладение основами технических действий в беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре	Умение определять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь про-	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет

				нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»		вести самооценку выполненных упражнений	
3	3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие скоростных качеств бег 60 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий легкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Подвижные игры	Закр.	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике

				Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол			
5	5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
6	6	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Нов.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр;

				Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Овладение приёмами игры в волейбол и мини-футбол		формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
7	7	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину	Контр.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3х30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладевать умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции. Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию
8	8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры	Закр.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3х60 м. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Формировать умение выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений. Овладеть техникой эстафетного бега, полосы препятствий	Уметь применять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; уметь регулировать беговую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры

9	9	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, волейбол</p>	Закр.	<p>Бег в медленном темпе 5 мин.</p> <p>ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Специальные беговые упражнения – семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; эстафеты и подвижные игры.</p> <p>ЧСС 136 уд/мин. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин.</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, волейбол</p>	<p>Освоить умение отбрасывать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.</p> <p>Овладеть основами технических действий в специальных легкоатлетических упражнениях</p>	<p>Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения практических заданий</p>	<p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры</p>
10	10	<p>Прыжок в длину с места, со скакалкой.</p> <p>Контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	Пр.	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры.</p> <p>Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой.</p> <p>Научиться играть в спортивные игры.</p> <p>Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой.</p> <p>Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>

11	11	Специальные беговые упражнения, спринтерский бег, прыжок в длину. Спортивные игры	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег (30x4 м). Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные спортивные игры	Овладеть основами технических действий низкого старта, бега, спринтерского бега, прыжка в длину. Уметь применять подвижные и спортивные игры на уроке и в самостоятельной деятельности	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры
12	12	Знания о физической культуре. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжок в длину	Закр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Барьерный и эстафетный бег. Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с ноги на ногу. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладеть основами технических действий в беге, специальных беговых упражнениях, спринтерский бег. Владеть техникой прыжка в длину	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию. Формировать коммуникативные компетентности во время игры

13	13	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Контр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
14	14	Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контролировать свои силы во время продолжительного бега. Овладевать техникой точного паса в игре. Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам
15	15	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Специальные беговые упражне-	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.	Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения	Развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств

		ния. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол		Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Контролировать свои силы во время продолжительного бега. Овладеть техникой точного паса в игре. Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки	упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам
16	16	Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
17	17	Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменной мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры

				Учебная игра			
18	18	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Позиционное нападение. Учебная игра	Повт.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
19	19	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	Пр.	Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
20	20	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра.	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	Овладеть правилами соревнований в баскетболе.	Уметь анализировать собственные действия при выполнении заданий.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча-

		История баскетбола		с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам	Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь определять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технической элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей	Ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
21	21	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
22	22	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

23	23	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
24	24	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
25	25	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила	Пр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Пе-	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе.	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного дей-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности

		соревнований, терминология и жесты		рехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимать терминологию и жесты в баскетболе	ствия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
26	26	Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
27	27	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам;	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию

				(д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика. Висы и упоры. Развитие физических качеств	в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	тию и самообразование на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
28	28	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Контр.	Строевые упражнения на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м, д), контроль, упражнение на брусках (д), упражнение на перекладине (м). Развитие физических качеств	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусках и перекладине	Уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня
29	29	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения виса).	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике

				Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м)	выполнению ВФСК ГТО	норм комплекса ВФСК ГТО	
30	30	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
31	31	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах.	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению

		Упражнение на брусках, опорный прыжок				прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
32	32	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусках (м), (д) контроль, опорный прыжок. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату	Контр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Оценить упражнение на брусках (м, д). Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на брусках. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на брусках. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке
33	33	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине.	Контр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах.	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

		Прыжки через скакалку		Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Выполнить различные прыжковые упражнения	их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
34	34	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	Контр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Олимпийские чемпионы по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности

35	35	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
36	36	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в

							гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
37	37	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнение на бревне и перекладине	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Упражнение на бревне и перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем. Овладевать основами технических действий в выполнении упражнений на бревне и перекладине	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине
38	38	ОРУ с предметом. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности

39	39	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметом и без предмета. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составлять и выполнять ОРУ с предметом и без предмета строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
40	40	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	Компл.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения	Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Уметь выполнять полосу препятствий

				виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в вися, сгибание и разгибание рук в упоре			
41	41	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	Компл.	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5 м, 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в вися, сгибание и разгибание рук в упоре</p>	<p>Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>	<p>Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению.</p> <p>Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять полосу препятствий</p>
42	42	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	<p>Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.</p> <p>Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой</p>	<p>Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине</p>	<p>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике.</p> <p>Уметь применять самостоятельно спор-</p>

				и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами			тивные игры для развития основных физических качеств
43	43	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
44	44	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по туризму. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
45	45	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова.	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт»,	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой;	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъемов.

		занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	«лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладеть основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении
46	46	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции	Нов.	Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км; девочки – 2 км	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход
47	47	Первая медицинская помощь.	Пр.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	Овладеть основами технических действий	Уметь самостоятельно оценивать свои дей-	Формировать ответственное отношение к учению.

		Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		Попеременный двухшажный ход. Обучение техники конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»	в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой конькового хода	ствия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы
48	48	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
49	49	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600м в среднем темпе, с чередованием	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту.

		2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5 км	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
50	50	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	ОС+К	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки 2,5 км. Спуски и подъёмы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
51	51	Теоретические знания о лыжном спорте.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыж-	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.

		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть		коньковых лыжных ходов. Горная часть	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	ного спорта для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту
52	52	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	Контр.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и подъемы	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время прохождения дистанции
53	53	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход.	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов.	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.

		Линейные эстафеты		Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000 м	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
54	54	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить круговую эстафету, используя классические и коньковый ходы. Проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
55	55	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход.	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.

				<p>Линейные эстафеты 100 м x 3 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000 м</p>	<p>воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия</p>
56	56	<p>Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы</p>	Пр.	<p>Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60x5 м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения</p>	<p>Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>
57	57	<p>Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции.</p>	Контр.	<p>Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м), 2000 м</p>	<p>Овладеть теоретическими знаниями.</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения. Уметь взаимодействовать со сверстниками и</p>	<p>Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки.</p>

		Контроль . Спуски и подъёмы		(д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58	58	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 (м), 2000(д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
59	59	Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по волейболу, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом. Формирование осознанного и уважительного и доброже-

		Горная часть			Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		лательного отношения друг к другу во время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции
60	60	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
61	61	Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Контроль спортивной тренировки.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности в среднем темпе дистанция 2000-2500 м. Линейные эстафеты 100 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их использования	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств
62	62	Теоретические знания.	Пр.	Основные средства восстановления.	Оценить состояние организма и определять тренирующее	Уметь применять полученные знания, умения	Формирование целостного мировоззрения

		Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть		Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100 м x 5 раз. Дистанция 2 км в среднем темпе. Горная часть	воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их самостоятельно	и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	ния, соответствующего современному уровню развития. Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции
63	63	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований	Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу
64	64	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами	Нов.	Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали).	Соблюдать правила техники безопасности. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Знать

		боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра		Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		со сверстниками в процессе учебной игры	правила поведения на занятиях по волейболу. Знать правила соревнований в волейболе
65	65	Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
66	66	История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе.

							Уметь быть координированным и ловким во время работы
67	67	Поддачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры
68	68	Технические приемы в волейболе. Поддачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств
69	69	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра	Контр.	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками,	Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности

				ющего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	ром. Владеть техникой приема и передачи мяча	оценивать способы разрешения конфликтов	сти в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара
70	70	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр.	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий в волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебной игре
71	71	Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности

72	72	Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности
73	73	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе	Контр.	Оценить технику подач в волейболе. Технические действия в волейболе. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля за выполнением физической нагрузки. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладевать тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности

74	74	Технические действия во время игровых ситуаций. Заполнение протокола соревнований	Прим.	Самостоятельная специальная разминка в волейболе. Использование разученных элементов в игровых ситуациях. Учебная игра и заполнение протокола соревнований	Уметь использовать технические действия в игровой и соревновательной деятельности. Владеть самостоятельной специальной разминкой в волейболе	Уметь осуществлять судейство во время учебной игры; уметь заполнять протоколы соревнований; уметь взаимодействовать со сверстниками	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать правила соревнований в волейболе. Уметь вести протокол соревнований и осуществлять самостоятельно судейство на уроке. Использовать технические приемы в игровой деятельности
75	75	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра, заполнение протокола	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей
76	76	Технические и тактические действия в волейболе.	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача,	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазви-

		Учебная игра, заполнение протокола		партнёром. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использовать технические приемы в игровой деятельности	удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	тию и самообразование на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей
77	77	Техника владения мячом. Учебная игра	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке во время игры
78	78	Баскетбол. Технические действия в баскетболе. Учебная игра	Пр.	Специальные упражнения с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из	Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3	Уметь формулировать цели и задачи урока, моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей.

				освоенных элементов техники перемещений. Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0)			Уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей. Применять правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации
79	79	Технические действия в баскетболе. Учебная игра	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0)	Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3	Уметь формулировать цели и задачи урока, моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
80	80	Технические действия в баскетболе. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с	Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь использовать игру в организации активного отдыха; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать коммуникативные компетенции. Способность самооценивать свои действия. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры

				изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0)			
81	81	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами	Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
82	82	Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Развитие прыгучести	Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»

83	83	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета	Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
84	84	Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания мяча. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
85	85	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. История	Нов.	История развития Олимпийского движения по легкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением (40х3). Финиширование.	Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, метание	Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, уметь выявлять и устранять ошибки в процессе	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в

		развития Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Бег с максимальной скоростью. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	освоения техники беговых упражнений, метание мяча	проведении игр и эстафет. Уметь выполнять технику высокого старта, метание мяча
86	86	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60 м. и метание мяча	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
87	87	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости	Пр.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости	Овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Развивать и оценивать свои физические возможности. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств

88	88	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей	Контр.	Специальные беговые упражнения. Оценить метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости	Владеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителям в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
89	89	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол	ОС+К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000 – 2000 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителям в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Развивать основные физические качества через занятия мини-футболом, волейболом
90	90	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия	ОС+К	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств.	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете.	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.

		в мини-футболе, волейболе		Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге (правой и левой), выпрыгивание вверх из полуприседа с продвижением вперед, бег с захлестыванием голени, приставными шагами. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м. х 2. Ускорение 30 х 4; Круговая эстафета 400 х 2. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе	Использование технических действий в игровых формах футбола и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)	действия в игровых формах: футболе и волейболе	Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения
91	91	Высокий старт. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения

				30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 400-500 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе			
92	92	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	Повт.	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокой опорой на одну руку 30-40 м.</p> <p>Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футбола и волейболе.</p> <p>Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p> <p>Уметь выполнять круговую эстафету</p>
93	93	<p>История развития плавания.</p> <p>Виды плавания.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p>	Повт.	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p>Знать историю развития плавания.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега,</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению.</p>

		Эстафетный бег. Спортивные игры		Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-4 0м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий	в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету
94	94	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол	ОС+К	Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в спортивных играх	Уметь овладевать основами технических действий при выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений
95	95	Спорт и спортивная подготовка. Возникновение плавания. Беговые упражнения.	ОС+К	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ. Навыки туристических походов	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств, туристических походов.	Уметь провести самооценку выполненных туристических навыков.	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормы на соответствующую ступень ВФСК

		Туристические навыки. Мини-футбол, волейбол			Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	ГТО туристические походы
96	96	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег 60 м, прыжок в длину, волейбол, подвижные игры	Контр.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м, прыжок в длину. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО бег 60 м, прыжок в длину
97	97	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400 x 2. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафеты, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения

98	98	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Русская игра «Лапта»	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400 x 2. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафеты, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
99	99	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-футбол, волейбол, русская игра «Лапта»	Пр.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400x3 Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть системой знаний по истории развития футбола. Овладеть основами технических действий в футболе, беге, эстафетном беге. Развитие физических качеств- выносливость	Уметь овладевать системой знаний по истории развития футбола; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития футбола. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе, русской подвижной игре «Лапта»
100	100	Техника беговых упражнений.	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.	Овладеть основами технических действий	Уметь владеть основами технических действий в специальных	Формирование осознанного и уважительного отношения к себе и окружающим

		Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Технические приёмы в футболе		Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. Технические приемы и тактические действия в футболе. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника	в выполнении специальных беговых упражнений, бег. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	беговых упражнениях, беге; уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	тельного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь самостоятельно развивать основные физические качества
101	101	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
102	102	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	Контр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха,	Повышение функциональных возможностей в подготовке к	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию.	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению

		Плавание. Развитие физических качеств		укрепления здоровья, закаливания. Развитие физических качеств через игры и эстафеты	выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять упражнения по плаванию
--	--	--	--	--	---	---	---

