Муниципальное общеобразовательное учреждение Любимская средняя общеобразовательная школа

`	УТВЕРЖДАЮ)
Директор	МОУ Любимо	ской СОШ
, , 1		
Приказ №	ОТ	•
		

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс

Учитель: Охапкин А.В.

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха

Научный руководитель: Рощина Г.О., к.п.н, руководитель центра содействия сохранения и укрепления участников образовательного процесса **ГОАУ ЯО ИРО.**

Составители:

Муравьёва Ирина Геннадьевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУ Некоузская СОШ;

Николаева Елена Анатольевна, педагог - психолог МОУ Некоузская СОШ;

Хрущева Людмила Юрьевна, учитель физической культуры МОУ СОШ №4 г. Ростов («Легкая атлетика», 5, 7, 9 классы);

Себесюк Елена Михайловна, методист МОУ ДПО «Информационно-образовательный центр» г. Тутаев («Легкая атлетика», 5, 6, 8 классы);

Диков Кирилл Дмитриевич, учитель физической культуры МОУ СОШ №6 г. Тутаев («Волейбол»);

Сорокин Александр Витальевич, учитель физической культуры МОУ СОШ №1 г. Гаврилов-Ям («Лыжные гонки»).

Участвовали в составлении программы:

Крутова Анна Юрьевна и Исакова Татьяна Викторовна, учителя физической культуры МОУ СОШ №13 г. Ярославль («Гимнастика»);

Дмитриев Игорь Александрович, учитель физической культуры МОУ СОШ №2 г. Пошехонье («Баскетбол»)

Киселев Сергей Александрович, учитель физической культуры МОУ Гаютинской СОШ Пошехонского района («Футбол»).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее:

Ступень образо-	Основное общее образование
CIVILLUD OODASO-	Основное оощее ооразование

вания					
Классы	5	6	7	8	9
Часы в неделю	3	3	3	3	3

Таким образом, на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, по 102 ч с V по IX класс (3ч в неделю, 34 учебных недель).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным

содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам

базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

- 1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костномышечной системе костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11 -12 лет, а у мальчиков на 13-14 лет.
- 2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.
- 3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток макси-

мально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже — в 15-20 лет (максимальное значение — в 20-25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3-4 до 15 лет, а ловкости — с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

5. Работа внутренних органов:

Сердце. Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12-16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным.

Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук.

6. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4-5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13-14 годам она приближается к данным взрослых, в 16-17 лет отмечается снижение ее, а к 20-30 годам - некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно- силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-12 до 13-14 лет.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10-12 лет она стабилизируется, в 14-15 лет несколько ухудшается, а в 16-17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7- 10 лет значительно возрастает, а в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек - в 14 лет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами

физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять

полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов

общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность..

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. 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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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. Способы двигательной (физкультурной)

деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: 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. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник 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 их 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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.

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

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Раздел №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
• Понимание роли и значения физической культуры	1) умение самостоятельно определять цели обучения,	• Тест по теме «Исторические
в формировании личностных качеств, в активном	ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и	сведения о развитии древних
включении в здоровый образ жизни;	познавательной деятельности, развивать мотивы и	Олимпийских игр»
• овладение системой знаний о физическом	интересы своей познавательной деятельности;	• Разработка и выполнение
совершенствовании человека, создание основы для	2) умение определять понятия, создавать обобщения,	комплекса упражнений для
формирования интереса к расширению и углублению	устанавливать аналогии, устанавливать причинно-	профилактики нарушений осанки
знаний по истории развития физической культуры, спорта	следственные связи, строить логическое рассуждение,	и коррекции
и олимпийского движения, освоение умений отбирать	умозаключение и делать выводы;	• Разработка и выполнение
физические упражнения и регулировать физические	3) умение организовывать учебное сотрудничество и	комплекса упражнений утренней
нагрузки для самостоятельных систематических занятий с	совместную деятельность с учителем и сверстниками;	зарядки и для профилактики
различной функциональной направленностью	4) умение формулировать, аргументировать и отстаивать	утомления
(оздоровительной, тренировочной, коррекционной,	своё мнение;	
рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных	5) умение осознанно использовать речевые средства в	
возможностей и особенностей организма, планировать	соответствии с задачей коммуникации для выражения	
содержание этих занятий, включать их в режим учебного	своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и	
дня и учебной недели.	регуляции своей деятельности.	

Раздел №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
1) понимание роли и значения физической культуры в	1) умение самостоятельно планировать пути достижения	7. Тест на знание требований
формировании личностных качеств, в активном включении	целей, осознанно выбирать наиболее эффективные	безопасности и гигиенических
в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении	способы решения учебных задач;	правил при проведении
индивидуального здоровья;	2) умение соотносить свои действия с планируемыми	самостоятельных занятий
2) овладение системой знаний о физическом	результатами, осуществлять контроль своей деятельности	оздоровительной физической
совершенствовании человека, освоение умений отбирать	в процессе достижения результата, определять способы	культурой.
физические упражнения и регулировать физические	действий в рамках предложенных условий и требований,	8. Оценка составленного
нагрузки для самостоятельных систематических занятий с	корректировать свои действия в соответствии с	комплекса упражнений с учетом
различной функциональной направленностью	изменяющейся ситуацией;	индивидуальных показателей
(оздоровительной, тренировочной, коррекционной,	3) умение оценивать правильность выполнения учебной	физической подготовленности.
рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных	задачи, собственные возможности её решения;	
возможностей и особенностей организма, планировать	4) владение основами самоконроля, самооценки, принятия	
содержание этих занятий, включать их в режим учебного	решений и осуществления осознанного выбора в учебной	
дня и учебной недели;	и познавательной деятельности;	
• приобретение опыта организации самостоятельных		
систематических занятий физической культурой с		
соблюдением правил техники безопасности и		
профилактики травматизма;		

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
• умение вести наблюдение за динамикой развития		
своих основных физических качеств: оценивать текущее		
состояние организма и определять тренирующее		
воздействие на него занятий физической культурой		
посредством использования стандартных физических		
нагрузок и функциональных проб, определять		
индивидуальные режимы физической нагрузки,		
контролировать направленность её воздействия на организм		
во время самостоятельных занятий физическими		
упражнениями с разной целевой ориентацией;		
• формирование умений выполнять комплексы		
общеразвивающих упражнений, учитывающих		
индивидуальные способности и особенности, состояние		
здоровья и режим учебной деятельности;		

Раздел №3 Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты	
------------------------	--

Предметные	Метапредметные	Контроль
1) владение знаниями об индивидуальных особенностях	1) понимание здоровья как важнейшего условия	• Оценка составленного
физического развития и физической подготовленности;	саморазвития самореализации человека;	комплекса упражнений и его
2) владение знаниями об особенностях индивидуального	2) понимание физической культуры как средства	выполнение с учетом
здоровья и о функциональных возможностях организма,	организации здорового образа жизни, профилактики	индивидуальных нарушений в
способах профилактики заболеваний и перенапряжения	заболеваний	показателях физического
средствами физической культуры;	3) бережное отношение к собственному здоровью и	здоровья.
3) умение выполнять комплексы общеразвивающих,	здоровью окружающих, проявление доброжелательности	
оздоровительных и корригирующих упражнений,	и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные	
учитывающих индивидуальные способности и	возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
особенности, состояние здоровья и режим учебной		
деятельности;		

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 3.2.1 Легкая атлетика

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
1)овладение системой знаний по истории легкой атлетики;	1) умение соотносить свои действия с планируемыми	1) Степень освоения знаний об
2) умение организовывать самостоятельные занятия легкой	результатами, осуществлять контроль своей	истории легкой атлетики;
атлетикой, обеспечивать безопасность мест занятий,	деятельности в процессе достижения результата;	2) Уровень овладения техникой
спортивного инвентаря и оборудования, спортивной	2) умение оценивать правильность выполнения учебной	высокого старта, спринтерского
одежды;	задачи, собственные возможности её решения;	бега, длительного бега, техникой
3) умение отбирать физические упражнения в соответствии	3) владение основами самоконтроля, самооценки;	прыжка в длину, высоту, метания
с их функциональной направленностью;	4) умение организовывать учебное сотрудничество и	малого мяча в цель и на
4) умение проводить самостоятельные занятия по	совместную деятельность с учителем и сверстниками;	дальность;
освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых	работать индивидуально и в группе: находить общее	3) Динамика развития основных
двигательных действий и развитию основных физических	решение и разрешать конфликты на основе согласования	физических способностей:
способностей, под руководством учителя контролировать и	позиций и учёта интересов;	скоростных (бег 60м, бег с
анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник	5) умение осознанно использовать речевые средства в	ускорением), выносливости (бег
самонаблюдения;	соответствии с задачей коммуникации для выражения	1000м, 1500м, равномерный бег),
5) обогащение опыта совместной деятельности в	своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и	силовых (прыжки, многоскоки,
организации и проведении занятий физической культурой,	регуляции своей деятельности;	мятания на дальность, скоростно-
форм активного отдыха и досуга;	6) умение добросовестно выполнять учебное задание,	силовых (прыжки, многоскоки,
6) расширение двигательного опыта за счёт	осознанно стремиться к освоению новых знаний,	метание в цель, метание на
упражнений, ориентированных на развитие основных	умений, качественно повышающих результативность	дальность);
физических качеств, повышение функциональных	выполнения заданий	4) Анализ результатов
возможностей основных систем организма;	7)владение способами наблюдения за показателями	физического развития по

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
7) умение оказывать помощь сверстникам при	индивидуального здоровья, физического развития и	дневнику самонаблюдений.
освоении новых двигательных действий, корректно	физической подготовленности.	
объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.		

3.2.2 Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
1) овладение системой знаний по истории гимнастики;	1) умение соотносить свои действия с планируемыми	1) Степень освоения знаний об
2) умение организовывать самостоятельные занятия	результатами, осуществлять контроль своей	истории гимнастики
гимнастикой, обеспечивать безопасность мест занятий,	деятельности в процессе достижения результата;	2) Уровень овладения техникой
спортивного инвентаря и оборудования, спортивной	2) умение оценивать правильность выполнения учебной	выполнения висов, стойки на
одежды;	задачи, собственные возможности её решения;	лопатках, кувырков вперед и
3) умение преодолевать трудности, выполнять учебные	3) владение основами самоконтроля, самооценки;	назад, опорных прыжков,
задания по физической подготовке в полном объеме;	4) умение организовывать учебное сотрудничество и	упражнений на гимнастических
4) умение проводить самостоятельные занятия по	совместную деятельность с учителем и сверстниками;	брусьях и перекладине и
освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых	5) умение осознанно использовать речевые средства в	строевых упражнений.
двигательных действий и развитию основных физических	соответствии с задачей коммуникации для выражения	3) Динамика развития основных
способностей, под руководством учителя контролировать и	своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и	физических способностей:
анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник	регуляции своей деятельности;	координационных (на стенке,

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль
самонаблюдения;	6) восприятие красоты телосложения и осанки человека	брусьях, перекладине,
5) расширение двигательного опыта за счёт упражнений,	в соответствии с культурными образцами и	гимнастическом козле), силовых
ориентированных на развитие основных физических	эстетическими канонами, формирование физической	(подтягивание, отжимание),
качеств, повышение функциональных возможностей	красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;	гибкости.
основных систем организма;	7) понимание культуры движений человека, постижение	4) Анализ результатов
6) умение оказывать помощь сверстникам при освоении	жизненно важных двигательных умений в соответствии	физического развития по
новых двигательных действий, корректно объяснять и	с их целесообразностью и эстетической	дневнику самонаблюдений.
объективно оценивать технику их выполнения.	привлекательностью.	

3.2.3 Лыжная подготовка

Планируемые			
Предметные	Метапредметные	Контроль	
1) овладение системой знаний по истории лыжного спорта;	1) умение соотносить свои действия с планируемыми 1)	Степень освоения знаний об	
2) умение самостоятельно организовывать лыжные гонки,	результатами, осуществлять контроль своей	истории лыжного спорта.	

Планируемые	результаты		
Предметные	Метапредметные	Контроль	
соблюдать правила техники безопасности, подбирать	деятельности в процессе достижения результата; 2)	Уровень овладения техникой	
спортивную одежду для занятий лыжным спортом;	2) умение оценивать правильность выполнения учебной	выполнения лыжных ходов:	
3) умение преодолевать трудности, выполнять учебные	задачи, собственные возможности её решения;	попеременного двухшажного хода	
задания по физической подготовке в полном объеме;	3) владение основами самоконтроля, самооценки;	и одновременного бесшажного,	
4) расширение двигательного опыта за счёт упражнений,	4) умение организовывать учебное сотрудничество и	техникой подъема, спуска,	
ориентированных на развитие основных физических	совместную деятельность с учителем и сверстниками;	торможения, поворота.	
качеств, повышение функциональных возможностей	5)умение добросовестно выполнять учебное задание, 3)	Динамика развития основных	
основных систем организма;	осознанно стремиться к освоению новых знаний,	физических способностей:	
5) умение оказывать помощь сверстникам при освоении	умений, качественно повышающих результативность	выносливости, силы,	
новых двигательных действий, корректно объяснять и	выполнения заданий	координации движений,	
объективно оценивать технику их выполнения;	6)владение способами наблюдения за показателями	быстроты.	
6) умение вести наблюдение за динамикой показателей	индивидуального здоровья, физического развития и 4)	Анализ результатов физического	
физического развития, объективно оценивать их, соотнося с	физической подготовленности;	развития по дневнику	
общепринятыми нормами, представлениями.	7) восприятие спортивного соревнования как культурно-	самонаблюдений.	
	массового зрелищного мероприятия, проявление		
	адекватных норм поведения.		

3.2.4. Спортивные игры

Планируемые		
Предметные	Метапредметные	Контроль

- 1) овладение системой знаний по истории и основных правил спортивных игр;
- 2) умение самостоятельно организовывать спортивные игры, соблюдать правила техники безопасности, подбирать спортивную одежду для занятий;
- 3) умение проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдая правила игры и соревнований;
- 4) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

- 1) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 2) владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 3) владение основами самоконтроля, самооценки;
- 4) восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия...

- 1) Степень освоения знаний об истории и основных правил спортивных игр.
- 2) Уровень овладения техникой выполнения изучаемых игровых приемов и действий (баскетбол, волейбол, футбол, лапта).
- 3) Динамика развития основных физических способностей: выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- 4) Овладение организаторскими умениями (организация игры со сверстниками).

Поурочно - тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть						

а знание ичес-ких при де-нии ыных й оз-	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования Учебная презентация, компьютер, проектор, экран.
ичес-ких при е-нии	компьютер, проектор,
ичес-ких при е-нии	компьютер, проектор,
при е-нии ьных	
при е-нии ьных	экран.
е-нии	
ьных	
ьных	
й 03-	1
тель-ной	
ес-кой	
рой.	
а зна-ние	Учебная презентация,
и легкой	компьютер, проектор,
ики, ТБ и	і экран,
ичес-ких	портреты выдающихся
при	спортсменов, свисток.
е-нии	
й по	
ке.	
	Стартовые флажки,
	ес-кой рой. а зна-ние и легкой ичес-ких при е-нии й по

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	ускорением 30м. Встречная	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		свисток.
		Высокий старт.	эстафета. Положительное влияние	усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		
			легкой атлетики на укрепление	освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
			здоровья. Самоконтроль за			
			изменением частоты сердечных			
			сокращений. Влияние нагрузки на			
			частоту сердечных сокращений.			
4		Беговые	Бег с максимальной скоростью с	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют	Контроль	Свисток,
		упражнения.	высокого старта 40-60м. Подвижная	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	техники	пульсометр.
		Высокий старт.	игра «Колдунчики». Равномерный	соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для	выполнения	
			бег 5мин.	развития быстроты.	высокого	
					старта.	
5		Беговые	Правила соревнований по	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют	Оценка	Свисток.
		упражнения.	спринтерскому бегу. Сорев-нования	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	скорости бега	
		Спринтерс-кий	в беге на 60 м с высокого старта.	соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для	(60 м).	
		бег.	Самоконт-роль за изменением	развития быстроты.		
			частоты сердечных сокращений.			
			Подвижная игра «Белые медведи».			
6		Беговые	Техника бега на средние дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток. Секундомер.
		упражнения.	Специальные беговые упражнения.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Бег на средние	Бег по 200 - 300м. Равномерный бег	усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		
		дистанции.	7мин. Подвижная игра «Гонка	контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со		
			мячей».	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для		
				развития быстроты.		
7		Беговые	Техника эстафетного бега по кругу.	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых		Эстафетные палочки,
		упражнения.	Беговые упражнения. Упражнения	качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места.		мячи
		Эстафетный	на развитие скоростно-силовых	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
		бег.	качеств. Подвижная игра	упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения		
			«Снайперы».	для развития скоростных способностей.		
8		Беговые	Соревнования в беге на 1000м.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют	Оценка	Свисток, секундомер.
		упражнения.	Самоконтроль за изменением	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	скорости бега	
		Соревнования	частоты сердечных сокращений.	соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для	(1000м).	
			Легкоатлети-ческие упражнения для	развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической		
			развития силы ног. Подвижная игра	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
			«Защищай мяч»	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.		
9		Беговые	Полоса препятствий. Упражнения	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных		Свисток,
		упражнения.	на развитие скоростно-силовых	препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в		малые мячи.
		Полоса	качеств. Самоконтроль за	процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила		
		препятствий.	изменением частоты сердечных	безопасности.		
			сокращений. Подвижная игра			
			«Защищай товарища».			
10		Бросок	Метание набивного мяча из	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее		Свисток,
		набивного	различных положений. Упражнения	самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением		набивные мячи,
		мяча.	на развитие точности и координации	типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		мишень, эстафетная
			движений. Подвижная игра	совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		палочка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Jponu	Jponu		«Передал, садись».	Применяют упражнения для развития силы.		у телого осорудования
11		Бросок и ловля	Бросок набивного мяча (2кг) из	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением	Контроль	Набивные мячи, свисток.
		набивного	различных положений, его ловля.	и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в	техники	
		мяча.	Техника метания мяча на дальность	процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила	выполнения	
			отскока (финальное усилие). Игра	безопасности. Применяют упражнения для развития силы.	метания	
			«Делай раз, два, три».		набивного	
					мяча.	
12		Метание малого	Метания в вертикальную	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными		Набивные мячи,
		мяча.	неподвижную цель из различных	способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением,		мишень, кегли, свисток.
			исходных положений. Варианты	выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику		
			челночного бега. Специальные	выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в		
			беговые упражнения. Подвижная	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают		
			игра «Делай раз, два, три».	правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития		
				быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений.		
13		Прыжковые	Техника прыжка в высоту с 3-5	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные		Свисток, стойки, планка
		упражнения.	шагов разбега способом	прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со		для прыжков в высоту.
			«перешагивание». Фазы прыжка.	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают		
			Специальные прыжковые и	правила безопасности.		
			подводящие упражнения. Подвижная			
			игра «Прыгай точно» (прыжки с			
			закрытыми глазами).			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
14		Прыжковые	Подбор разбега, отталкивание в	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со	Контроль	Свисток, стойки, планка
		упражнения.	прыжке в высоту. Прыжковые	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают	техники	для прыжков в высоту.
			упражнения. Подвижная игра	правила безопасности.	выполнения	
			«Вызов номеров».		прыжка в	
					высоту.	
15		Прыжковые	Соревнования по прыжкам в высоту.	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания.	Оценка высоты	Свисток, стойки, планка
		упражнения.	Прыжковые упражнения. Подвижная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	прыжка.	для прыжков в высоту,
			игра «Снайперы».	упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы		мяч.
				физической подготовки по легкой атлетике.		
				Лапта (6 часов)		
16		Игра «Русская	История возникновения лапты.	Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают	Тест по теме	Учебная презентация,
		лапта».	Развитие русской лапты, мини-лапты	основные правила игры. Описывают технику игровых действий и	«История	компьютер, проектор,
		Правила игры.	России. Правила игры в русскую	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	возникновения	экран, биты, малые
			лапту. Стойка игрока. Перемещение	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	русской лапты.	мячи, свисток.
			в стойке боком, лицом вперед. Игра	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику	Ос-новные тер-	
			в русскую лапту.	безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на	мины и пра-	
				открытом воздухе.	вила игры».	
17		Игра «Русская	Ловля и передача мяча в парах на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Биты, малые мячи,
		лапта». Ловля и	месте. Игра в русскую лапту.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		передача мяча.	Упражнения на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			координации. Первая помощь при	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			травмах (ушибы, потертости,			
			ссадины).			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
18		Игра «Русская	Перемещение в стойке боком,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты, малые мячи,
		лапта».	спиной вперёд. Ловля и передача	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		Перемещения	мяча в парах в движении.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
		игрока.	Упражнения на развитие быстроты.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	стойки и пе-	
					ремещений	
					игрока.	
19		Игра «Русская	Удары по мячу битой. Удары с боку.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты, малые мячи,
		лапта». Удары	Удары на точность: в определенную	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		по мячу.	цель на поле. Подача мяча. Игра в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			русскую лапту. Упражнения на	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	ловли и	
			развитие выносливости.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	передачи мяча.	
				эмоциями.		
20		Игра «Русская	Удары снизу. Подача мяча. Игра в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты, малые мячи,
		лапта». Подача	русскую лапту. Упражнения на	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		мяча.	развитие силы.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
				действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	ударов по мячу.	
				правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
				эмоциями.		
21		Игра в русскую	Удары сверху. Подача мяча. Игра в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты, малые мячи,
		лапту.	русскую лапту. Упражнения на	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
			развитие силы.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
				действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	ударов по мячу.	
				правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
				эмоциями.						
	Баскетбол (5 часов)									
22		Баскетбол как	История возникновения баскетбола.	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру.	Тест	Учебная презентация,				
		спортив-ная	Основные термины и правила игры.	Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых	«История	компьютер, проектор,				
		игра. Стойка	Правила безопасности во время	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	возникнове-ния	экран, баскетбольный				
		игрока.	занятий баскетболом. Стойка игрока.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	баскет-бола.	мяч, свисток.				
			Передвижения в стойке	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	Основ-ные					
			приставными шагами боком,	технику безопасности.	термины и					
			остановка прыжком.		правила игры».					
23		Баскетбол.	Стойка игрока и передвижения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольный мяч,				
		Ловля и	лицом и спиной вперед. Ведение	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.				
		передача мяча.	мяча на месте. Остановка прыжком.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых						
			Ловля и передача мяча двумя руками	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.						
			от груди на месте и в парах.							
			Упражнения на развитие силы.							
24		Баскетбол.	Ведение мяча на месте с разной	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль	Баскетбольный мяч,				
		Ведение мяча	высотой отскока. Ловля и передача	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	техники	свисток.				
		на месте.	мяча двумя руками от груди на месте	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	выполнения					
		Бросок.	в тройках. Бросок двумя руками от	управляют своими эмоциями.	стойки и пе-					
			головы после ловли мяча. Игровые		редвижений					
			задания 2:1.		игрока.					
25		Баскетбол.	Ведение мяча на месте правой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольный мяч,				
		Ведение мяча	(левой) рукой. Комбинации из	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.				

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования			
		на месте.	элементов техники передвижений	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		Комбинации	(перемещения в стойке, остановка,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют					
			поворот). Упражнения на развитие	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими					
			быстроты. Игровые задания 3:1.	эмоциями.					
26		Баскетбол.	Ведение мяча на месте правой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольный мяч,			
		Вырывание и	(левой) рукой. Ловля и передача	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.			
		выбивание	мяча двумя руками от груди на месте	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		мяча.	в парах с шагом. Вырывание и	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют					
			выбивание мяча. Упражнения на	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими					
			развитие силы.	эмоциями.					
				Знания о физической культуре (1 час)					
27		Режим дня, его	Режим дня, его основное содержание	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль	Оценка	Видеоролик, компьютер,			
		основное	и правила планирования. Утренняя	и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на	разработанного	проектор, экран.			
		содержание	зарядка, ее влияние на	работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений	комплекса				
			работоспособность человека.	утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики	упражнений.				
			Подвижная игра «На зарядку	утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Контроль				
			становись!»	Используют правила подбора и составления комплексов физических	техники				
				упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	выполнения.				
				II четверть					
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)								
28		Комплекс	Выбор упражнений и составление	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической	Оценка сос-				
		упражнений	индивидуальных комплексов для	подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга.	тавленного				
		утренней	утренней зарядки, физкультминуток,	Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями	комплекса				

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		зарядки.	физкультпауз (подвижных перемен).	физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для	упражнений с	
			Элементы релаксации, аутотренинга.	физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность	учетом	
				их выполнения и дозировку.	индивидуальны	
					х показа-телей	
					физи-ческой	
					под-	
					готовленности	
			Физ	культурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
29	2	Оздоровительн	Комплексы дыхательной и	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных	Оценка сос-	Видеоролик, компьютер,
		ые формы	зрительной гимнастики.	заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие	тавленного	экран, проектор.
		занятий в	Индивидуальные комплексы	здоровому образу жизни.	комплекса	
		режиме	адаптивной физической культуры,	Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной	упражнений с	
		учебного дня и	подбираемые в соответствии с	направленностью, включая их в занятия физической культурой.	учетом	
		учебной	медицинскими показаниями.	Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом	индивидуальны	
		недели.	Самоконтроль за изменением	имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль	х пока-зателей	
			частоты сердечных сокращений.	за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с	фи-зической	
			Способы закаливания. Простейшие	простейшими приемами самомассажа.	подготовлен-	
			приемы самомассажа.		ности.	
		,	Γ	имнастика с основами акробатики (18 часов)	,	
30		Гимнастика как	История гимнастики. Виды	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида	Тест на знание	Компьютер, проектор,
		вид спорта.	гимнастики. Правила техники	гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во	истории	экран, видеоролик.
		Правила	безопасности и страховки во время	время занятий физическими упражнениями.	гимнастики, ТБ	
		техники	занятий физическими		и стра-ховки во	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		безопасности.	упражнениями. Значение		время занятий	
			гимнастических упражнений для		по гимнастике.	
			сохранения правильной осанки.			
			Упражнения на развитие гибкости.			
31		Организую-щие	Перестроение из колонны по одному	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Свисток, перекладина.
		коман-ды и	в колонну по четыре дроблением и	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		
		приемы. Висы.	сведением. Вис согнувшись, вис	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений,		
			прогнувшись (м), смешанные висы	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
			(д). Упражнения общеразвивающей	Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических		
			направленности.	упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и		
				активно помогают в их исправлении.		
32		Организую-щие	Перестроение из колонны по два в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Свисток, перекладина.
		коман-ды и	колонну по одному разведением и	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	
		приемы. Висы.	слиянием. Вис согнувшись, вис	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений,	выполнения	
			прогнувшись (м), смешанные висы	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	перестроений.	
			(д). Упражнения на развитие	Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических		
			силовых способностей.	упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и		
				активно помогают в их исправлении.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
33		Организую-щие	Перестроение из колонны по	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Свисток, перекладина.
		команды и	четыре в колонну по одному разведе-	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	
		приемы. Висы.	нием и слиянием. Поднимание пря-	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений,	выполнения	
			мых ног в висе (м), подтягивание из	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	висов.	
			положения лежа (д). Упражнения на	Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических		
			развитие силовых способностей.	упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и		
				активно помогают в их исправлении.		
34		Акробати-	Перестроение из колонны по два и	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Свисток,
		ческие	по четыре в колонну по восемь в	Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику		гимнастические маты.
		упражнения.	движении. Перекаты вперед и назад.	упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		
		Перекаты.	Упражнения на развитие силовых	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.		
			способностей.	Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают		
				в их исправлении.		
35		Акробати-	Кувырок вперед в группировке.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику		Свисток,
		ческие	Кувырок назад в упор присев.	акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и		гимнастические маты.
		упражнения.Ку	Подтягивание в висе (м)	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок		
		вырок вперед и	подтягивание из виса лежа (д).	умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых		
		назад.	Упражнения на развитие гибкости и	акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют		
			силовой выносливости.	ошибки и активно помогают в их исправлении.		
36		Акробати-	Кувырок вперед в группировке и	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику	Контроль	Свисток,
		ческие	назад в упор присев. Стойка на	акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и	техники	гимнастические маты.
		упражнения.	лопатках. Комбинация элементов	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок	выполнения	
		Стойка на	(кувырки, стойка на лопатках).	умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	кувырка вперед	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лопатках.	Упражнения на развитие силы.	акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют	и назад.	
				ошибки и активно помогают в их исправлении.		
37		Акробати-	Стойка на лопатках. Стойка согнув	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику	Контроль	Свисток,
		ческие	ноги. Гимнастическая полоса	акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и	техники	гимнастические маты.
		упражнения.Ст	препятствий, включающая кувырки	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок	выполнения	
		ойка согнув	(вперед, назад, стойки).	умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	стойки на	
		ноги.		акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют	лопатках.	
				ошибки и активно помогают их исправлению.		
38		Опорный	Техника опорных прыжков: вскок в	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Свисток,
		прыжок.	упор присев (козел в ширину, высота	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	гимнастические маты,
			80 — 100 см). Упражнения на	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	гимнастический козел.
			развитие координационных	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	стойки согнув	
			способностей.	активно помогают их исправлению.	ноги.	
39		Опорный	Техника опорных прыжков: вскок в	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Свисток,
		прыжок.	упор присев и соскок прогнувшись.	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнастические маты,
			Упражнения общеразвивающей	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		гимнастический козел,
			направленности с предметами.	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		обручи.
				активно помогают их исправлению.		
40		Опорный	Прыжок на гимнастического козла с	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Свисток,
		прыжок.	последующим спрыгиванием.	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнастические маты,
			Комбинации упражнений на	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		гимнастический козел.
			развитие гибкости.	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
				активно помогают их исправлению.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
41		Опорный	Прыжок на гимнастического козла с	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её,	Контроль	Свисток,
		прыжок.	последующим спрыгиванием.	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники	техники	гимнастические маты,
			Упражнения на развитие силовых	безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют	выполнения	гимнастический козел.
			способностей.	анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют	опорного	
				типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	прыжка.	
42		Упражнения на	Упражнения на гимнастическом	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне,		Гимнастическое бревно,
		гимнасти-	бревне (д): передвижения ходьбой,	перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и		перекладина,
		ческом бревне	бегом, приставными шагами,	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок		гимнастическая
		(д), гимнасти-	повороты, стоя на месте.	умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения		скамейка,
		ческой	Упражнения на гимнастической	упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно		гимнастическая стенка.
		перекладине	перекладине (м). Упражнения для	помогают их исправлению.		
		(M).	мышц брюшного пресса на			
			гимнастической скамейке и стенке.			
43		Упражнения на	Упражнения на гимнастическом	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Контроль	Гимнастическое бревно,
		гимнасти-	бревне (д): передвижения ходьбой,	и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и	техники	перекладина,
		ческом бревне	бегом, приставными шагами,	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок	выполнения	гимнастическая
		(д), гимнасти-	повороты, стоя на месте.	умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения	упражнений на	скамейка,
		ческой	Упражнения на гимнасти-ческой	упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно	бревне и	гимнастическая стенка.
		перекладине	перекладине (м). Упражнения на	помогают их исправлению.	перекладине.	
		(M).	развитие координационных			
			способностей. Эстафеты и игры с			
			использованием гимнастических			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнений.			
44		Упражнения на	Комбинации из освоенных	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.		Гимнастическое бревно,
		гимнасти-	акробатических элементов.	Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление		перекладина,
		ческом бревне	Комплекс упражнений тонического	ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют		гимнастическая
		(д), гимнасти-	стретчинга. Лазанье по канату (до 2	анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников,		скамейка.
		ческой	M).	выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
		перекладине				
		(M).				
45		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая		Гимнастические брусья,
		гимнас-	брусьях (м): наскок в упор	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		канат.
		тических	передвижение вперед на руках; на	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		
		брусьях.	разновысоких брусьях (д): наскок на	выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки		
		Лазанье по	нижнюю жердь. Комплекс	и активно помогают их исправлению.		
		канату.	упражнений тонического стретчинга.			
			Лазанье по канату (до 2 м).			
46		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая	Контроль	Гимнастические брусья,
		гимнас-	брусьях (м): наскок в упор	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	канат.
		тических	передвижение вперед на руках; на	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	
		брусьях.	разновысоких брусьях (д): наскок на	выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые	упражнений на	
		Лазанье по	нижнюю жердь. Упражнения на	ошибки и активно помогают их исправлению.	брусьях.	
		канату.	развитие силы и силовой			
			выносливости. Лазанье по канату (до			
			2 м).			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
47		Ритмическая	Стилизованные общераз-вивающие	Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление	Контроль	Компьютер, проектор.
		гимнастика.	упражнения. Танцевальные шаги.	ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления	техники	экран, DVD- диски,
			Эстафеты с использованием	ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	обручи, скакалки, мячи.
			гимнастических упражнений.	выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки	лазанья по	
				и активно помогают их исправлению.	канату.	
				Знания о физической культуре (1 час)		
48		Физическое	Физическое развитие человека.	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его	Контроль	
		развитие	Характеристика его основных	основных показателей. Рассматривают осанку как показатель	составленно-го	
		человека.	показателей. Осанка как показатель	физического развития человека, основные её характеристики и	комплекса	
			физического развития человека.	параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов	упражнений.	
			Характеристика основных средств	упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения	Контроль	
			формирования правильной осанки и	осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её	техники	
			профилактики её нарушений.	нарушения и коррекции.	выполнения.	
			Правила составления комплекса			
			упражнений. Упражнения для			
			тренировки различных групп мышц.			
				III четверть		
				Знания о физической культуре (1 час)		
49		Олимпийс-кие	Исторические сведения о развитии	Раскрывают историю возникновения и формирования физической	Тест по теме	Учебная презентация,
		игры	древних Олимпийских игр. Виды	культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление	«Исторические	компьютер, проектор,
		древности	состязаний в программе	культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	сведения о	экран.
			Олимпийских игр, правила их	Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр	развитии	
			проведения. Известные участники и	древности, правила их проведения. Знакомятся с известными	древних	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			победители древних Олимпийских	участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Олимпийских	
			игр. Подвижные игры с элементами		игр».	
			древних олимпийских игр.			
				Лыжные гонки (21 час)		
50		Передвиже-ние	История лыжного спорта. Одежда,	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники	Тест по теме	Учебная презентация,
		на лыжах.	обувь и лыжный инвентарь. Правила	безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления	«Историчес-кие	компьютер, проектор,
			техники безопасности. Оказание	здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой	сведения о	экран.
			первой помощи при обморожениях.	деятельности, соблюдают правила безопасности.	развитии	
			Значение занятий лыжным спортом		лыжного	
			для поддержания работоспо-		спорта, правил	
			собности. Подвижные игры на		ТБ».	
			лыжах.			
51		Передвиже-ние	Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах. По-	Передвижение на лыжах с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		переменный	равномерной скоростью в режиме	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения		
		двухшаж-ный	умеренной интенсивности (1км).	на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила		
		ход.	Самоконтроль за изменением	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют		
			частоты сердечных сокращений.	передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
52		Передвиже-ние	Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах. По-	Передвижение на лыжах с равномер-	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		переменный	ной скоростью в режиме большой	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	выполнения	
		двухшаж-ный	интенсивности (1км). Самоконтроль	на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила	попеременного	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ход.	за изменением частоты сердечных	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	двух-шажного	
			сокращений.		хода.	
53		Передвиже-ние	Одновременный бесшажный ход. Бег	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее		Лыжи, палки, ботинки.
		на лы-жах.	на лыжах на короткие дистанции(до	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Однов-	500м) с максимальной скоростью.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения		
		ременный		на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила		
		бесшажный		подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
		ход.				
54		Передвиже-ние	Одновременный бесшажный ход. Бег	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее	Контроль	Лыжи, палки, ботинки,
		на лы-жах.	на лыжах на короткие дистанции со	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	разметочные флажки.
		Однов-	средней скоростью и максимальной	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	выполнения	
		ременный	скоростью. (4*100м). Лыжная эста-	на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила	одновремен-	
		бесшажный	фета.	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют	ного бес-	
		ход.		передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	шажного хода.	
55		Передвиже-ние	Передвижения с чередованием ходов	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя		Лыжи, палки, ботинки,
		на лыжах с че-	(4*250м). Лыжная эстафета, с	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		разметочные флажки.
		редованием	использованием изученных техник	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают		
		ходов.	передвижений.	правила безопасности.		
56		Передвиже-ние	Переход с одного способа передви-	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя		Лыжи, палки, ботинки,
		на лыжах.	жения на другой (переход без шага).	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		разметочные флажки.
		Переход с	Передвижения на лыжах с равномер-	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают		
		одного способа	ной скоростью; в режиме субмакси-	правила безопасности.		
		на другой.	мальной интенсивности по учебному			

				·		
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			кругу.			
57		Передвиже-ние на лы-жах. Пере-ход с одного способа	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники пе- рехода с од- ного способа	Лыжи, палки, ботинки.
		на другой.	дистанции 1 км.		передвижения на другой.	
58		Передвиже-ние на лыжах. Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
59		Повороты на лыжах.	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
60		Подъемы на лыжах.	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи, палки, ботинки.
61		Подъемы на лыжах.	Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни-	Контроль техники	Лыжи, палки, ботинки.

№	Дата					Использование ПО, ЦОР,
урока	урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	учебного оборудования
			лыжах. Передвижение на лыжах 2	ками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,	выполнения	
			KM.	соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды	подъема.	
				для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на		
				лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют пере-		
				движения на лыжах для развития физических качеств, контролируют фи-		
				зическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
62		Спуски на	Спуск в основной стойке.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя		Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах.	Упражнения в поворотах и спусках	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
			на лыжах. Передвижение на лыжах	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают		
			2км.	правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
63		Спуски на	Спуск в низкой стойке.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя		Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах.	Совершенствование лыжных ходов.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
			Передвижение на лыжах 3 км.	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают		
				правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
64		Спуски на	Спуск в основной и низкой стойке	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки,
		лыжах.	по ровной поверхности. Подбирание	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		мячи.
			предметов во время спуска в низкой			
			стойке. Передвижения на лыжах 2			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			KM.			
65		Торможения на	Торможение плугом. Спуски в парах,	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах.	тройках за руки. Бег на лыжах с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			соревновательной скоростью (1км).	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	выполнения	
				на лыжах, соблюдают правила безопасности.	спуска и	
					торможения.	
66		Передвиже-ния	Равномерное передвижение 15 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	Повороты переступанием в	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
			движении. Подвижная игра «Кто	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,		
			быстрее?»	используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
67		Передвиже-ния	Лыжные гонки (2км).Самоконтроль	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды	Оценка скоро-	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	за изменением частоты сердечных	для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в	сти передвиже-	
			сокращений.	процессе соревнований.	ния на лыжах.	
68		Передвиже-ния	Упражнения на лыжах на развитие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки,
		на лыжах	координации движений, силы,	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		разметочные флажки.
		на лыжах	выносливости. Эстафеты по кругу с	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,		
			этапом 200 м.	используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
69		Передвиже-ния	Элементы техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Учет времени	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	Соревнование с раздельным стартом	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	прохождения	
		na idiman	на дистанцию 1км. Самоконтроль за	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,	дистанции.	
			изменением частоты сердечных	используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
			сокращений.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
70		Передвиже-ния на лыжах	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки.
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
				Баскетбол (8 часов)		
71	1	Баскетбол.	Ведение мяча в движении шагом.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольный мяч,
	ı '	Ведение	Остановка двумя шагами. Ловля и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		баскетбольного	передача мяча двумя руками от	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча	
	1	мяча в	груди на месте в круге. Бросок двумя	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	на месте.	
	1	движении	руками от головы с места.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
	1	шагом.	Упражнения на развитие	эмоциями.		
		'	выносливости: повторный бег с			
	1	'	максимальной скоростью с			
	1	'	уменьшающимся интервалом			
	<u>. </u>		отдыха. Игровые задания 3:3.			
72	1	Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольный мяч,
	1 '	Ведение мяча с	скорости. Ловля и передача мяча	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
	ı '	изменением	двумя руками от груди в квадрате.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
	1	скорости.	Бросок двумя руками снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
	1	'	движении. Тактика свободного	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
	1	'	нападения. Игра в мини-баскетбол.	эмоциями.		
	1	'	Упражнения на развитие			
			координации движений: броски			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			баскетбольного мяча по			
			неподвижной мишени.			
73		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольный мяч,
		Ведение мяча с	направления. Бросок двумя руками	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники ве-	свисток.
		изменением	снизу в движении после ловли мяча.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	дения мяча с	
		направления	Позицион-ное нападение (5:0).	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	изменением	
			Комби-нации из элементов: ловля,	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	направления.	
			передача, ведение, бросок. Игра в	эмоцими.		
			мини-баскетбол.			
74		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольный мяч,
		Ведение мяча с	скорости и высоты отскока. Бросок	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		изменением	двумя руками снизу после ловли	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		скорости и	мяча. Позицион-ное нападение (5:0)	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		высоты отскока.	без изме-нения позиции игроков.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			Игра в мини-баскетбол. Упражнения	эмоцими.		
			на развитие силы.			
75		Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольный мяч,
		Позиционное	остановка, бросок. Позиционное	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники броска	свисток.
		нападение	нападение через скрестный выход.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	снизу в	
			Игра в мини-баскетбол. Упражнение	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	движении.	
			на развитие быстроты:	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			выпрыгивание вверх, доставание	эмоциями.		
			ориентиров правой и левой рукой.			

	$\overline{}$		·			1
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
76		Баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	1	Баскетбольный мяч,
	, 	Позиционное	месте. Нападение быстрым	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	1	свисток.
	, 	нападение.	прорывом 1: 0. Игра в мини-	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	1	1
	, 	1	баскетбол. Упражнение на развитие	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	1	1
	, 	1	координации: бег «с тенью»	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	1	1
	l!	1'	(повторение движений партнера)	эмоциями.	1'	
77		Баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча с места	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	1	Баскетбольный мяч,
	, 	Позиционное	со средней дистанции. Нападение	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	1	свисток.
	, 	нападение	быстрым прорывом 1: 0. Игра в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	1	1
	, 	1	мини-баскетбол.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	1	1
	, 	1	1	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	1	1
	l!	<u> </u>		эмоциями.	1	1
78		Баскетбол.	Бросок двумя руками от головы в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольный мяч,
	, 	Взаимодействи	движении. Взаимодействия двух	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники броска	свисток.
	, 	я двух игроков	игроков. Игра в мини-баскетбол.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	одной рукой от	1
	, 	1	1	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	плеча с места.	1
	, 	1	1	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	1	1
	, 	1		эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	1	1
	<u> </u>			воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	1	1
				IV четверть		
			Способы	ы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)		
79	, 	Самонаблю-	Самонаблюдение за	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в	Оценка	1
	<u> </u>	дение и	индивидуальным физическим	течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки,	качества	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		самоконт-роль.	развитием по его основным	показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами.	ведения	
			показателям. Самонаблюдение за	Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты	дневника	
			индивидуальными показателями	сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами	самонаблю-	
			физической подготовки	до, во время и после занятий физическими упражнениями.	дения.	
			(самостоятельное тестирование		Тестирование	
			физических качеств). Комплекс		физических	
			общеразвивающих упражнений.		качеств.	
			Самоконтроль за изменением			
			частоты сердечных сокращений во			
			время занятий физическими			
			упражнениями.			
				Волейбол (8 часов)		
80		Волейбол.	История возникновения волейбола.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные	Тест по теме	Учебная презентация,
		Стойка игрока.	Правила безопасности во время	правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов,	«История	компьютер, проектор,
			занятий волейболом. Стойка игрока.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	возникнове-ния	экран, волейбольный
			Перемещение в стойке игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	волей-бола.	мяч, свисток, мел.
			Эстафета с элементами волейбола.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Основ-ные	
					термины и	
					правила игры».	
81		Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Волейбольный мяч,
		Стойка игрока.	(в опорном положении). Стойка	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
			игрока. Подвижные игры: «Воробьи	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			– вороны», «Мяч среднему».	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
					l	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
82		Волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль	Волейбольный мяч,
		Передача мяча	над собой и вперед. Стойка игрока.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	техники	свисток.
		двумя руками	Подвижная игра «Пасовка	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	выполнения	
		сверху.	волейболистов».	управляют своими эмоциями.	стойки и	
					передвижений	
83		Волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Волейбольный мяч,
		Передача мяча	на месте и после передачи вперед.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		двумя руками	Встречные и линейные эстафеты.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
		сверху.	Подвижная игра с элементами	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	двумя руками	
			волейбола «Летучий мяч».	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	сверху.	
				эмоциями.		
84		Волейбол.	Приём мяча снизу двумя руками.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Волейбольный мяч,
		Прием мяча	Техника нижней подачи. Встречные	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		снизу двумя	эстафеты. Упражнение на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		руками.	выносливости: гладкий бег по	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			методу непрерывно-интервального	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			упражнения.	эмоциями.		
85		Волейбол.	Приём мяча снизу двумя руками.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Набивные мячи,
		Прием мяча	Встречные и линейные эстафеты с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	волейбольный мяч,
		снизу двумя	передачами мяча. Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	приема мяча	свисток.
		руками.	развитие силы.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	снизу двумя	
				правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	руками.	
				эмоциями.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
86		Волейбол.	Прием мяча сверху двумя руками.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Волейбольный мяч,
		Нижняя прямая	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		подача мяча.	Упражнение на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	приема мяча	
			координации: бег с изменением	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	сверху двумя	
			направления движения и скорости	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	руками.	
			движения.	эмоциями.		
87		Волейбол.	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Волейбольный мяч,
		Нижняя прямая	Игра по упрощенным правилам	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		подача мяча	мини-волейбола. Игра в волейбол с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	нижней прямой	
		Игра по	ограниченным числом игроков (2:2;	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	подачи.	
		правилам.	3:2; 3:3) и на укороченной площадке.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			Упражнение на развитие	эмоциями.		
			координации: прыжки в заданном	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		
			ритме. Индивидуальные тактические	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			действия в нападении и защите. Игра	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			по упрощенным правилам мини-	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			волейбола.	правила игры.		
				Легкая атлетика (12 часов)		
88		Беговые	Беговые упражнения. Старты из	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику		Свисток.
		упражнения.	разных положений. Равномерный бег	выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в		
		Старты из	7мин. Многоскоки.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают		
		разных		правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития		
		положений.		быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений.		
89		Беговые	Техника эстафетного бега по кругу.	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику	Оценка	Свисток.
		упражнения.	Беговые упражнения. Подвижная	выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в	скорости бега	
		Эстафетный	игра «Снайперы». Внешние	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	(60м).	
		бег.	признаки утомления.	правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития		
				быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений.		
90		Беговые	Техника бега по пересеченной	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют		Свисток, секундомер.
		упражнения.	местности с горы и в гору.	со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений,		
		Кроссовый бег.	Равномерный бег 10 мин.	соблюдают правила безопасности.		
91		Беговые	Преодоление неровностей и ям. Бег	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные	Оценка вы-	Свисток, секундомер.
		упражнения.	по пересеченной местности 10-	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	носливости.	
		Кроссовый бег.	12мин (кросс). Подвижная игра	освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
			«Перестрелка через сетку».			
92		Кроссовый бег.	Соревнования в беге по	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со	Оценка	Свисток.
		Сорев-нования	пересеченной местности (1,5 км).	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают	скорости бега	
				правила безопасности.	(1500м).	
93		Прыжковые	Техника прыжка в длину способом	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Свисток, дорожка
		упражнения.	согнув ноги. Фазы прыжка в длину.	самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением		разметочная для
		Прыжок в	Легкоатлетические упражнения для	типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют		прыжков в длину с
		длину.	развития силы ног. Подвижная игра	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		места, рулетка

урока урока урока Содержание урока Содержание урока Характеристика деятельности обучающихся Контроль учествения прыжковые прыжковых прыжка в месторования прыжковых прыжка в месторования прыжковых прыжковых прыжка в прыжковых прыжка в прыжковых прыжка в прыжковых пры	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования змерительная. Висток, дорожка азметочная для рыжков в длину с честа, рулетка
94 Прыжковые упражнения. Прыжковые прыжковых прыжка в прыжка в прыжковых прыжка в прыжковых прыжковых прыжка в прыжковых прыжков	Висток, дорожка азметочная для рыжков в длину с веста, рулетка
упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания длину. И полета. Эстафеты с предметами. Особлюдают правила безопасности. Взаимодействуют длину. И полета. Эстафеты с предметами. Особлюдают правила безопасности. Взаимодействуют длину. И полета. Эстафеты с предметами. Особлюдают правила безопасности. Демонстрируют длину. Измет вариативное выполнение прыжковых упражнений. Оценка Свительно, с предупреждением, выявлением и исправлением техники размодействуют и прыжка в мест упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют длину. Измет вариативное выполнение прыжковых упражнений. Оценка Свительно, с предупреждением, выявлением и исправлением техники выполнения прыжковых и прыжка в мест упражнений.	азметочная для рыжков в длину с еста, рулетка
Прыжок в упражнения. Техника отталкивания длину. и полета. Эстафеты с предметами. со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых прыжка в мест упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют длину. измет вариативное выполнение прыжковых упражнений. скак Оценка Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Оценка Сви	рыжков в длину с еста, рулетка
длину. и полета. Эстафеты с предметами. со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых прыжка в мест упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют длину. измет вариативное выполнение прыжковых упражнений. скаж 95 Прыжковые Соревнования по прыжкам в длину Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Оценка Сви	веста, рулетка
упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют длину. измо- вариативное выполнение прыжковых упражнений. скак 95 Прыжковые Соревнования по прыжкам в длину Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Оценка Сви	
вариативное выполнение прыжковых упражнений. скак 95 Прыжковые Соревнования по прыжкам в длину Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Оценка Сви	MODULE HOE MENT
95 Прыжковые Соревнования по прыжкам в длину Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Оценка Сви	змерительная, мячи,
	какалки.
упражнения. способом согнув ноги. Правила Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения дальности разм	висток, дорожка
	азметочная для
Прыжок в соревнований по прыжкам. прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают прыжка. пры	рыжков в длину с
длину. Подвижная игра «Вышибалы». индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по мес-	веста, рулетка
частоте сердечных сокращений.	змерительная, мячи.
96 Метание малого Техника метания малого мяча на Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее Сви	висток, малые мячи.
мяча. дальность с 3-5 шагов разбега. самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	
Упражнения на развитие скоростно- освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
силовых качеств. Специальные освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	
упражнения. Подвижная игра	
«Перестрелка через сетку».	
97 Метание малого Метание мяча на дальность и Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее Контроль Сви	висток, малые мячи.
мяча. заданное расстояние с 4 -5 шагов самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе техники	
разбега. Специальные упражнения освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения	
для самостоя-тельного освоения освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. метания малого	
техники.	I

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
98		Метание малого	Соревнования в метании мяча с 3-5	Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в	Оценка	Свисток, малые мячи.
		мяча.	шагов разбега. Подвижная игра	стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	дальности	
			«Вызов номеров».	совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	метания малого	
					мяча с 3-5	
					шагов разбега.	
99		Основы	Преодоление туристской полосы	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий.		Свисток, туристское
		туристской	препятствий с использованием	Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе		оборудование,
		подготовки.	естественных и искусственных	совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		искусственные и
			преград.			естественные
						препятствия.
				Футбол (Зчаса)		
100		Футбол. Удар	История возникновения футбола.	Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр.	Тест по теме	Учебная презентация,
		по мячу.	Правила безопасности во время	Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых	«История	компьютер, проектор,
		Ведение и	занятий футболом. Удар по	игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.	возникновения	экран, портреты
		остановка	неподвижному и катящемуся мячу	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	футбола.	выдающихся
		мяча.	внутренней стороной стопы.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Основные	спортсменов,
			Ведение мяча одной ногой по	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	термины и	футбольный мяч,
			прямой, змейкой. Остановка	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют	правила игры».	свисток.
			катящегося мяча подошвой.	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
			Упражнения на развитие быстроты:			
			бег с максимальной скоростью по			
			прямой, с остановками (по свитку,			
			хлопку, заданному сигналу).			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	<u> </u>		Двусторонняя учебная игра.	'		
101	1	Футбол. Удар	Упражнения на развитие быстроты:	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	'	Футбольный мяч,
	1	по неподвиж-	ведение мяча с остановками и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	'	свисток.
	1	ному и	ускорениями. Удар по неподвижному	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	'	
	1	катящемуся	и катящемуся мячу внешней	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют	'	
	1	мячу.	стороной стопы. Остановка	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	'	
	1		катящегося мяча правой и левой	'	'	
	<u> </u>		ногой. Двусторонняя учебная игра.			
102	'	Футбол.	Остановка катящегося мяча правой и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль	Футбольный мяч,
	1	Остановка	левой ногой. Эстафеты с ведением и	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	техники	свисток.
	1	катящегося	передачами мяча. Удары по	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	выполнения	
	1	мяча правой и	неподвижному мячу с попаданием в	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	ведения и	
	1	левой ногой.	ворота. Упражнения на развитие	управляют своими эмоциями.	остановки	
	1		выносливости. Двусторонняя	'	мяча.	
	1		учебная игра.	'	'	
	1		'	'	1	
	1		'	'		
	1		'	'	'	
!	<u> </u>					
				6 класс		
				I четверть		
				Легкая атлетика (9 часов)		
1		Беговые	Высокий старт (от 10 до 15 м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	Бег с ускорением от 30-40 м.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Спринтерский	Упражнения на развитие скоростных	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		бег.	способностей. Понятие	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			двигательных умений и навыков.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
2		Беговые	Низкий старт, стартовый разгон. Бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток
		упражнения.	с ускорением от 40-50 м.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	
		Спринтерский	Упражнения на развитие скоростно-	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	
		бег.	силовых способностей.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	высокого	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	старта	
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
3		Беговые	Низкий старт, стартовый разгон. Бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток
		упражнения.	по дистанции с максимальной	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	
		Спринтерский	скоростью. Упражнения на развитие	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	
		бег.	скоростно-силовых способностей.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	низкого старта	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
4		Беговые	Техника стартового разгона и бега по	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток
		упражнения.	дистанции до 50 м.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Спринтерский	Техника движения рук в беге.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		бег.	Упражнения на развитие скоростных	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			способностей.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
5		Беговые	Техника бега по дистанции. Техника	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Оценка	Свисток
		упражнения.	финиширования.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	скоростных	
		Спринтерский	Бег на результат 60 м.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	способностей	
		бег.	Упражнения на развитие скоростных	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			способностей.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
6		Беговые	Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток
		упражнения.	(бег до 500 м).	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Бег на средние	Упражнения на развитие общей	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		дистанции.	выносливости (круговая	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			тренировка).	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				техники безопасности.		
7		Беговые	Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Учет времени	Свисток
		упражнения.	(бег до 800 м).	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	бега.	
		Бег на средние	Упражнения на развитие общей	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Соревнования	
		дистанции.	выносливости (круговая	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			тренировка). Основные правила	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
			соревнований по легкой атлетике.	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
8		Прикладно-	Передвижения ходьбой, бегом по	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений,		Свисток
		ориентиро-	грунту, склону.	перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и		
		ванная	Спрыгивание и запрыгивание на	изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для		
		подготовка.	препятствия.	развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по		
			Круговая тренировка на развитие	частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют		
			силы.	волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.		
				Соблюдают правила техники безопасности.		
9		Прикладно-	Подъемы и спуски шагом и бегом.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений,		Свисток
		ориентиро-	Преодоление препятствий	перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и		
		ванная	прыжковым бегом. Упражнения на	изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для		
		подготовка.	развитие физических качеств	развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по		
			(круговая тренировка)	частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют		
				волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.		
				Соблюдают правила техники безопасности.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
	Футбол (3 часа)									
10		Футбол. Удары	Удар по неподвижному мячу	Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник,	Контроль	Мяч футбольный,				
		по мячу.	средней частью подъёма. Остановка	нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов,	техники	свисток.				
			катящегося мяча внутренней	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполнения					
			стороной стопы. Выбивание мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	удара по					
			ударом ногой. Удары по воротам.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	неподвиж-ному					
			Упражнения на развитие скоростных	Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом	мячу.					
			способностей в парах. Подвижная	воздухе.						
			игра с быстрым реагированием на							
			внезапные команды. Футбольная							
			терминология (желтая, красная							
			карточка, голевой момент, обводка,							
			острый пас, средняя линия, фол).							
			Амплуа игроков в футбольной							
			команде.							
11		Футбол.	Удар по катящемуся мячу средней	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч футбольный,				
		Остановка	частью подъёма. Остановка	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.				
		катящегося	катящегося мяча внутренней	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения					
		мяча.	стороной стопы. Выбивание мяча	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют	остановки					
			ударом ногой. Удары по воротам.	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	катящегося					
			Упражнения на развитие силовых		мяча.					
			способностей. Подвижная игра							
			«Всадники» Двусторонняя учебная							

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игра.			
12		Футбол.	Остановка катящегося мяча. Ведение	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч футбольный,
		Ведение мяча.	мяча внешней и внутренней	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	техники	свисток.
			стороной стопы по прямой, с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	ведения мяча	
			изменением направления движения и	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			скорости ведения правой и левой	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
			ногой (без сопротивления			
			защитника). Упражнения на развитие			
			скоростно-силовых способностей.			
			Двусторонняя учебная игра.			
				Знания о физической культуре (1 час)		
13		Возрождение	Роль Пьера де Кубертена в	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл	Тест «Проверь	Компьютер, экран,
		Олимпийских	становлении и развитии	символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении	себя».	проектор. Учебная
		игр и олим-	Олимпийских игр современности.	олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими		презентация
		пийского	Цели и задачи современного	чемпионами.		
		движения	олимпийского движения. Правила			
			техники безопасности на уроках			
			физической культуры. Идеалы и			
			символика Олимпийских игр и			
			олимпийского движения. Первые			
			олимпийские чемпионы			
			современности.			
				Легкая атлетика (3 часа)		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
14		Прыжковые	Техника постановки толчковой ноги	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Свисток
		упражнения.	на место отталкивания. Техника	самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные		
		Прыжок в	отталкивания в сочетании с	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение		
		высоту с	маховыми движениями ногой и	прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для		
		разбега	руками. Упражнения на	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
		способом	развитие скоростно-силовых	физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных		
		«перешагивани	способностей и координации.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		
		e»		освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники		
				безопасности.		
15		Прыжковые	Техника разбега, её сочетание с	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток
		упражнения.	отталкиванием для прыжка в длину.	самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные	техники	
		Прыжок в	Упражнения на развитие скоростно-	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение	выполнения	
		высоту с	силовых способностей и	прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для	прыжка в	
		разбега	координации.	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим	высоту	
		способом		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных		
		«перешагивани		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		
		e»		освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники		
				безопасности.		
16		Прыжковые	Прыжок в высоту с 3-5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Оценка	Свисток
		упражнения.	разбега. Упражнения на развитие	самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные	выполнения	
		Прыжок в	координации и	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение	прыжка в	
		высоту с	скоростно-силовых способностей.	прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для	высоту	
		разбега		развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	<u> </u>	способом		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных		
'	1	«перешагивани	1	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1	
'	1	e»	1	освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники	1	
<u> </u>	<u> </u>			безопасности.		
				Волейбол (10 часов)		
17		Волейбол.	Перемещения в стойке игрока	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
'	1	Стойка игрока.	приставными, крестными шагами,	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	1	свисток.
'	1	Передача мяча	спиной вперёд. Передача мяча двумя	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	1	
'	1	сверху двумя	руками сверху после собственного	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	1	
'	1	руками (в	подбрасывания. Приём и передача	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	1	
'	1	опорном	мяча, наброшенного партнёром,	эмоциями.	1	
'	1	положении).	двумя руками сверху. Круговая		1	
'	1		эстафета с мячами. Инструктаж по		1	
'	1		технике безопасности на уроках		1	
	1	1	волейбола.			
18		Волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,
'	1	Приём и	после собственного подбрасывания.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
'	1	передача мяча	Приём и передача мяча,	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
'	1	сверху двумя	наброшенного партнёром, двумя	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	двумя руками	
'	1	руками (в	руками сверху. Приём и передача	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	(в опорном	
'	1	парах)	двумя руками сверху в парах (в	эмоциями.	положении)	
'	<u> </u>	'	опорном положении). Подвижные			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игры: «Передал садись», «Мяч			
			среднему». Общеразвивающие			
			упраж-нения. Челночный бег 6 * 5			
			M.			
19		Волейбол.	Перемещения в высокой, средней,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Передача мяча	Мяч волейбольный,
		Приём и	низкой стойке волейболиста. Приём	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	двумя руками	свисток.
		передача мяча	и передача двумя руками сверху в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	сверху в парах	
		сверху двумя	парах (в опорном положении).	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	(на количество	
		руками (на	Приём и передача двумя руками	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	передач)	
		количество	сверху в парах на количество	эмоциями.		
		передач)	передач. Игра в волейбол по			
			упрощённым правилам: место			
			подачи приближено, допускается			
			ловля трудных мячей с			
			последующей передачей после			
			собственного подбрасывания.			
20		Волейбол.	Специальные беговые и прыжковые	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Приём и	упражнения. Приём и передача	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		передача мяча	двумя руками сверху в парах. Приём	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		двумя руками	и отбивание двумя руками снизу	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		снизу (в парах)	мяча наброшенного партнёром с	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			расстояния 4-6 м. Приём и передача	эмоциями.		
			мяча двумя руками снизу в парах.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Игра в волейбол по упрощённым			
			правилам.			
21		Волейбол.	Подводящие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Передача мяча	Мяч волейбольный,
		Приём и	Перемещение приставными шагами	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	двумя руками	свисток.
		передача мяча	вдоль сетки с имитацией блока в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	снизу в парах	
		двумя руками	начале, середине и конце сетки.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	(на количество	
		снизу (на	Приём и передача двумя руками	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	передач)	
		количество	сверху в парах. Приём и передача	эмоциями.		
		передач).	мяча двумя руками снизу в парах.			
			Приём и передача мяча двумя			
			руками снизу в парах на количество			
			передач. Подвижная игра «Не			
			урони мяч».			
22		Волейбол.	Перемещение приставными шагами	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Передача мяча	вдоль сетки с имитацией блока в	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		сверху двумя	начале, середине и конце сетки.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		руками над	Приём и передача двумя руками	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		собой	сверху в парах. Приём и передача	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			мяча двумя руками снизу в парах.	эмоциями.		
			Передача мяча над собой стоя на			
			месте и после отскока от пола.			
			Подвижные игры «Мяч над			
			головой», « Не урони мяч».			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
23		Волейбол.	Общеразвивающие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Передача мяча	Приём и передача двумя руками	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, гимнастические
		сверху двумя	сверху в парах. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		маты
		руками над	мяча двумя руками снизу в парах.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		собой -	Передача мяча над собой стоя на	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		партнёру (в	месте и после отскока от пола.	эмоциями.		
		парах)	Передача мяча сверху двумя руками			
			над собой - партнёру. Подвижные			
			игры «Мяч над головой». Игра в			
			волейбол по упрощённым правилам.			
24		Волейбол.	Эстафета «Бег с кувырками». Приём	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Нижняя прямая	и передача двумя руками сверху в	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, гимнастические
		подача в парах.	парах. Приём и передача мяча двумя	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		маты
			руками снизу в парах. Передача мяча	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			над собой стоя на месте и после	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			отскока от пола. Передача мяча	эмоциями.		
			сверху двумя руками над собой -			
			партнёру. Нижняя прямая подача в			
			стену. Нижняя прямая подача в			
			парах через ширину площадки. Игра			
			в волейбол по упрощённым			
			правилам.			
25		Волейбол.	Общеразвивающие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Нижняя прямая	Приём и передача двумя руками	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток, гимнастические
		подача через	сверху и снизу в парах. Передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	маты
		сетку с лицевой	мяча сверху двумя руками над собой	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	подачи мяча	
		линии	- партнёру. Нижняя прямая подача в	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	через сетку	
			стену. Нижняя прямая подача в	эмоциями.		
			парах через ширину площадки.			
			Нижняя прямая подача через сетку с			
			лицевой линии. Игра в волейбол по			
			упрощённым правилам.			
26		Волейбол.	Приём и передача двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Прямой	сверху и снизу в парах. Передача	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, малый мач.
		нападающий	мяча сверху двумя руками над собой	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		удар	- партнёру. Два шага разбега для	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			нападающего удара с	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			выпрыгиванием и мягким	эмоциями.		
			приземлением. Метание малого мяча			
			через сетку h=180 см. Нападающий			
			удар по мячу находящемуся на руке			
			или закреплённому в держателе.			
				Знания о физической культуре (1 час)		
27		Физическая	Физическая подготовка как система	Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой	Оценка	Компьютер, экран,
		подготовка и ее	регулярных занятий по развитию	на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных	физических	проектор, учебная
		связь с	физических качеств; понятия силы,	физических качеств и основных систем организма. Регулируют	качеств по	презентация.
27		подготовка и ее	выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h=180 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию	Эмоциями. Знания о физической культуре (1 час) Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных	физических	проектор, учебна:

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
		укреплением	быстроты, выносливости, гибкости,	физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним	приведенным					
		здоровья,	координации движений и ловкости.	признакам.	показателям					
		развитие	Основные правила развития							
		физических	физических качеств.							
		качеств.								
	II четверть									
			Способь	л двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
28		Проведение	Банные процедуры, их цель, задачи,	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются	Контроль	Компьютер, экран,				
		банных	связь с укреплением здоровья	проведением банных процедур. Называют упражнения для развития	техники	проектор, учебная				
		процедур.	человека. Правила поведения в бане	гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений.	выполнения	презентация.				
			и гигиенические требования к	Оценивают гибкость по приведенным показателям.	комплекса					
			банным процедурам. Комплекс		упражнений на					
			упражнений для развития гибкости		развитие					
			(упражнения для развития рук и		гибкости. Тест					
			плечевого пояса).		на гибкость.					
				Гимнастика (18 часов)						
29		Строевые	Основная гимнастика. Спортивная	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают	Тест на знание	Компьютер, экран,				
		упражнения	гимнастика. Художественная	имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами	ви-дов гимнас-	проектор. Учебная				
			гимнастика. Строевой шаг.	техники безопасности и страховки во время занятий физическими	тики, ТБ и	презентация,				
			Упражнения на развитие гибкости.	упражнениями.	страховки.	видеоролики.				
			Требования к технике безопасности.							

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
30	JPoliu	Висы.	Строевой шаг, размыкание и	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Гимнастические маты,
		Строевые	смыкание на месте. Подъем	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		перекладина
		упражнения.	переворотом в упор. Сед ноги врозь	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая		l of the state of
		<i>y.</i> p <i>w.</i>	(м). Вис лежа. Вис при-сев (д).	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			Эстафеты. Упражнения на развитие	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют		
			силовых способностей.	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			силовых способностси.	исправлении.		
31		Висы.	Строевой шаг, размыкание и	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	смыкание на месте. Подъем	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	выполнения	перекладина
		упражнения.	переворотом в упор. Сед ноги врозь		строевых	
		<i>y.</i> p <i>w.</i>	(м). Вис лежа. Вис при-сев (д).	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	приемов и	
			Общеразвивающие упражнения без	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	команд.	
			предметов. Упражнения на развитие	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	Romania.	
			силовых способностей. Значение	исправлении.		
				неправлении.		
			гимнастических упражнений для			
32		D	развития силовых способностей.	D	I/	F
32		Висы.	Подъем переворотом в упор. Сед	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	перекладина
		упражнения.	(д). Общеразви-вающие упражнения		выполнения	
			с гимнастической палкой.	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	упражнений.	
			Упражнения на развитие силовых	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют		
			способностей. Поднимание прямых	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			ног в висе (м). Подтягивание из	исправлении.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			положения лежа (д).			
33		Опорный	Техника выполнения опорного	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	прыжка. Фазы прыжка. Прыжок	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнастическая
			ноги врозь (козел в ширину, высота	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		скамейка.
			100-110 см). Общеразвивающие	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			упражнения в движении. Эстафеты.	активно помогают их исправлению.		
			Упражнения на гимнастической			
			скамейке. Упражнения на развитие			
			скоростно-силовых способностей.			
34		Опорный	Техника выполнения разбега,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	наскока на мостик. Прыжок ноги	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнастическая
			врозь (козел в ширину, высота 100-	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		скамейка.
			110 см). Общеразвивающие	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			упражнения без предметов.	активно помогают их исправлению.		
			Эстафеты. Упражнения на			
			гимнастической скамейке.			
			Упражнения на развитие скоростно-			
			силовых способностей.			
35		Опорный	Техника выполнения толчка ногами,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	полета и приземления. Прыжок ноги	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнастическая
			врозь (козел в ширину, высота 100-	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		скамейка.
			110 см). Общеразвивающие	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			упражнения с обручем. Эстафеты.	активно помогают их исправлению.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на гимнастической			
			скамейке. Упражнения на развитие			
			скоростно-силовых способностей.			
36		Опорный	Опорный прыжок. Обще-	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Гимнастический козел,
		прыжок.	развивающие упражнения в	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	гимнастическая
			движении. Эстафеты. Комплекс	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	скамейка, обручи.
			упражнений с обручем (5-6	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	опорного	
			упражнений). Упражнения на	активно помогают их исправлению.	прыжка	
			развитие скоростно-силовых			
			способностей.			
37		Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
		Лазанье.	лопатках, стойка на лопатках согнув	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	мячи, обручи.
			ноги. Два кувырка вперед слитно.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	выполнения	
			Лаза-нье по канату в три приема.	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	комплекса	
			«Мост» из положения стоя (с	помогают их исправлению.	упражнений с	
			помощью). Комбинации элементов.		обручами	
			Общеразвивающие упражнения с			
			мячом. Упражнения на развитие			
			координационных способностей.			
38		Акробатика.	Два кувырка вперед слитно. «Мост»	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
		Лазанье.	из положения стоя (с помощью).	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	мячи.
			Общеразвивающие упражнения с	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	выполнения	
			мячом. Лазанье по канату в три	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	двух кувыр-ков	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			приема. Упражнения на развитие	помогают их исправлению.	вперед слитно;	
			координации.		«моста»,	
39		Акробатика.	«Мост» из положения стоя (с	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
		Лазанье.	помощью). Комбинация из	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	мячи.
			разученных приемов. Комбинация	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	лазанья по	
			общеразви-вающих упражнений с	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	канату,	
			мячом. Лазанье по канату в два	помогают их исправлению.	выполнения	
			приема. Упражнения на развитие		гимнастическо	
			координации.		й комби-нации.	
40		Упражнения на	Упражнения на гимнастическом	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и		Гимнастическая
		гимнасти-	бревне (д): передвижения шагом,	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на		перекладина, бревно
		ческом брев-не	бегом, прыжками, повороты стоя и	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая		гимнастическое
		и гимнас-	прыжком. Упражнения на	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
		тической	гимнастической перекладине (м): из	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		перекладине	виса стоя толчком двумя переход в	анализируют их технику,		
			упор; из упора, опираясь на левую			
			(правую) руку, перемах правой			
			(левой) вперед. Упражнения на			
			развитие гибкости и координации.			
41		Упражнения на	Упражнения на гимнастическом	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическая
		гимнасти-	бревне (д): передвижения бегом,	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	техники	перекладина, бревно
		ческом брев-не	прыжками, повороты прыжком;	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	выполнения	гимнастическое.
		и гимнас-	наклоны вперед в основной стойке с	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	упражнений.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		тической	изменяющимся положением рук.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		перекладине	Упражнения на гимнастической	анализируют их технику,		
			перекладине (м): из упора, опираясь			
			на левую (правую) руку, перемах			
			правой (левой) вперед. Упражнения			
			на развитие скоростно-силовых			
			способностей.			
42		Упражнения на	Комбинации упражнений на	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическая
		гимнасти-	гимнастическом бревне и	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	техники	перекладина, бревно
		ческом брев-не	гимнастической перекладине.	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	выполнения	гимнастическое
		и гимнас-	Зачетные комбинации. Упражнения	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинаций	
		тической	на развитие силовых способностей и	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		перекладине	силовой выносливости.	анализируют их технику,		
43		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают		Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях (м): махом одной и толчком	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая		
		ческих брусьях	другой подъем переворотом в упор;	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			махом назад соскок; сед ноги врозь,	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
			из седа на бедре соскок поворотом.	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			Упражнения на разновысоких	исправлении.		
			брусьях: наскок прыжком в упор на			
			нижнюю жердь; соскок с поворотом;			
			размахивание изгибами; вис лежа;			
			вис присев. Упражнения на развитие			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силовых способ-ностей с набивными			
			мячами.			
44		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают	Контроль	Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях (м): махом одной и толчком	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая	техники	
		ческих брусьях	другой подъем переворотом в упор;	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	выполнения	
			махом назад соскок; сед ноги врозь,	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	упражнений на	
			из седа на бедре соскок поворотом.	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	брусьях	
			Упражнения на разновысоких	исправлении.		
			брусьях (д): наскок прыжком в упор			
			на нижнюю жердь; соскок с			
			поворотом; размахивание изгибами;			
			вис лежа; вис присев. Упражнения			
			на развитие скоростно-силовых			
			способностей с набивными мячами.			
45		Упражнения на	Упражнения на гимнастических	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают	Контроль	Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях и их комбинации.	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая	техники	
		ческих брусьях	Упражнения на развитие силовых	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинаций на	
			способностей.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	брусьях	
				анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
				исправлении.		
46		Ритмическая	Танцевальные шаги (мягкий шаг,	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики,	Контроль	Компьютер, диски с
		гимнастика	высокий шаг, приставной)	составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное	техники	музыкальным
			Комбинации изученных шагов.	сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	выполнения	сопровождением.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Комплекс утренней ритмической	Соблюдают правила техники безопасности.	танцевальных	
	, 	'	гимнастики. Упражнения на		упражнений	
	<u> </u>		развитие координации.			
				Знания о физической культуре (1 час)		
47	 , 	Организация и	Структура самостоятельных занятий	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой,	Контроль	Учебная презентация,
	,	планирование	по развитию физических качеств,	определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий.	техники	экран, компьютер,
	, 	самостоятельны	особенности их планирования в	Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для	выполнения	проектор.
	, 	х занятий по	системе занятий систематической	самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике	составленных	
	, 	развитию	подготовки. Комплексы упражнений	самонаблюдения.	комплексов	
	,	физических	для развития физических качеств.		упражнений	
	, 	качеств				
	, 	'		· ·		
	, 	'		· ·		
			Физ	зкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
48		Оздоровите-	Комплексы упражнений для	Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них	Контроль	
	,	льные фор-мы	регулирования массы тела с учетом	комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с	техники	
	, 	занятий в	индивидуальных особенностей	индивидуальными особенностями развития и функционального	выполнения	
	,	режиме	физического развития и полового	состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической	составленного	
	, 	учебного дня и	созревания. Комплексы упражнений	культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время	комплекса	
	, 	учебной недели	для формирования телосложения.	занятий.	упражнений	
				III четверть		
				Лыжные гонки (21 час)		
49		Доврачебная	Первая помощь и самопомощь во	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске		Компьютер, проектор,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		помощь во	время занятий лыжной подготовкой.	пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение		экран, лыжи, палки,
		время занятий	Причины возникновения травм и	занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных		ботинки, учебная
		физической	повреждений. Подбор лыжного	систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с		презентация.
		культурой.	инвентаря. Оздоровительное	видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают		
			значение передвижения на лыжах.	правила техники безопасности.		
			Зимние олимпийские игры в Сочи.			
50		Передвиже-ния	Виды лыжного спорта. Упражнения	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	на технику скользящего шага без	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Скользящий	палок и с палками. Самонаблюдение	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		шаг.	за индивидуальными показателями	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
			физической подготовленности.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают		
				упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют		
				последовательность их выполнения и дозировку.		
51		Передвиже-ния	Прохождение дистанции 1 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах. По-	Техника попеременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		переменный	двухшажного хода. Лыжные	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов		
		двухшажный	эстафеты. Субъективные и	и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		
		ход.	объективные показатели	освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и		
			самочувствия. Упражнения на	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют		
			развитие быстроты.	пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды		
				для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
52		Передвиже-ние	Техника одновременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	бесшажного хода. Прохождение	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	дистанции 1,5км изученными	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й бесшаж-ный	ходами. Эстафета. Упражнения на	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	развитие быстроты.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
53		Передвиже-ние	Прохождение дистанции 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	Техника и упражнения для	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		изученными	попеременного двухшажного и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	одновремен-	
		спососбами.	одновременного безшажного ходов.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	ного бес-	
			Упражнения на развитие быстроты.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	шажного хода.	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
54		Передвиже-ние	Техника попеременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	двухшажного и одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		изученными	безшажного ходов. Эстафеты без	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	поперемен-	
		спососбами.	палок. Упражнения на развитие	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	ного двух-	
			выносливости.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	шажного хода.	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
55		Передвиже-ние	Прохождение дистанции 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	Техника одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Одновременны	одношажного хода – основной	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й одно-шажный	вариант. Упражнения на развитие	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	выносливости.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
56		Передвиже-ние	Прохождение дистанции 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	Техника одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	одношажного хода – скоростной	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й одно-шажный	вариант. Упражнения на развитие	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	силы.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
57		Передвиже-ние	Одновременный одношажный ход на	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	учебном круге. Эстафеты со сменой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	хода. Упражнения на развитие силы.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й одно-шажный		ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
58		Передвиже-ние	Одновременный одношажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	Переход с одного шага на другой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		Одновременны	через шаг. Упражнения на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
		й одно-шажный	выносливости.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	одновремен-	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ход.		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	ного одно-	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила	шажного хода.	
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
59		Передвиже-ние	Прохождение дистанции 3 км с	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	чередованием ходов, переходом с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	одного способа на другой. Ускорения	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й одно-шажный	5х100 м. Упражнения на развитие	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	силы.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
60		Передвиже-ние	Соревнования на дистанции 2 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Учет времени.	Лыжи, палки, ботинки,
		на лыжах.	Правила соревнований по лыжным	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		секундомер.
		Одновременны	гонкам.	прохождения дистанции и соревнований.		
		й одно-шажный		Применяют правила соревнований на дистанции.		
		ход.				
61		Передвиже-ния	Горнолыжная подготовка. Меры	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	безопасности при подъемах, спусках	время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в		
		Подъёмы	и торможениях. Эстафеты и игры на	процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий		
		«елочкой» и	лыжном склоне. Упражнения на	лыжной подготовкой.		
		«лесенкой»	развитие координации.			
62		Передвиже-ния	Подъемы «елочкой» и «лесенкой».	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км,	Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2	техники	
		Подъёмы.	используя спуски и подъемы.	км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды	выполнения	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				для занятий лыжной подготовкой.	подъема	
					«елочкой»	
63		Передвиже-ния	Техника спусков в основной и	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	низкой стойке. Прохождение	выполнения спусков. Используют различные упражнения в	техники	
		Спуски в	дистанции 1,5 км одновременными	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	выполнения	
		основной и	лыжными ходами. Игра «С горки на	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во	подъема	
		низкой стойке.	горку». Упражнения на развитие	время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	«лесенкой»	
			координации.	совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила		
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
64		Передвиже-ния	Техника торможения «плугом» и	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	«упором». Преодоление	выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные		
		Торможения	горнолыжных ворот на склоне.	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		
		«плугом» и	Прохождение дистанции 2 км со	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во		
		«упором».	сменой лыжных ходов.	время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой.		
65		Передвиже-ния	Упражнения на горнолыжном склоне	Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	с торможениями и подъемами.	лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со		
		Торможения	Прохождение дистанции 2 км с	сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных		
		«плугом» и	ускорениями по 150 метров.	лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от		
		«упором».		ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
66		Передвиже-ния	Прохождение отрезков с	Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	соревновательной скоростью 3*4 по	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	выполнения	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Торможения.	200-300 м. Упражнения на развитие	прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила	техники	
			координации. Игра «Остановка	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют	торможений.	
			рывком».	ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
				прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для	1	
				занятий лыжной подготовкой.		
67		Передвиже-ния	Техника преодоления препятствий	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	на лыжах. Поворот «упором».	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	1	
		Повороты.	Прохождение дистанции 2 км. с	прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1	
			преодолением препятствий.	прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют		
				правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
68		Передвиже-ния	Прохождение отрезков 3 х 300 м с	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	соревновательной скоростью.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
		Преодоление	Эстафеты с преодолением	прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
		препятствий.	препятствий. Упражнения на	гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		
			развитие координации.	подготовкой.		
69		Передвиже-ния	Гонка в группах (группы по	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	желанию учащихся). Игры на	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
		Игры на склоне.	склоне. «Эстафета с передачей	прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
			палок». Упражнения на развитие	гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной	1	
			координации.	подготовкой		
				Знания о физической культуре (1 час)		
70		Восстанови-	Восстановительный массаж, его	Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой	Контроль	Компьютер, экран,
		тельный	роль и значение в укреплении	простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят	техники	проектор, учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования		
		массаж.	здоровья человека. Техника	самостоятельные сеансы.	выполнения	презентация,		
			выполнения простейших приемов		простейших	видеоролики.		
			массажа на отдельных участках тела		приемов			
			(поглаживание, растирание,		массажа.			
			разминание). Правила проведения					
			сеансов массажа и гигиенические					
			требования к ним.					
	Баскетбол (13 часов)							
71		Баскетбол.	Стойки и перемещения игрока.	Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и		Свисток, баскетбольные		
		Правила игры.	Ведение мяча в высокой стойке на	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		мячи.		
			месте. Передача мяча двумя руками	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного				
			от груди в движении. Сочетание	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику				
			приемов ведения, передачи, броска.	безопасности.				
			Правила игры в баскетбол.					
			Упражнения на развитие					
			координационных способностей.					
			Эстафеты с баскетбольными мячами.					
72		Баскетбол.	Стойки и перемещения игрока.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные		
		Ведение мяча.	Ведение мяча в средней стойке на	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.		
			месте. Остановка двумя шагами.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения			
			Передача мяча двумя руками от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	сочетаний			
			<u> </u>					

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			груди в движении. Сочетание		приемов	
			приемов ведения, передачи, броска.		ведения,	
			Игра «мяч ловцу». Упражне-ния на		передачи,	
			развитие координа-ционных		броска. мяча.	
			способностей. Игра в мини-			
			баскетбол.			
73		Баскетбол.	Остановка двумя шагами. Ведение	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Свисток, баскетбольные
		Ведение мяча.	мяча в высокой стойке. Передача	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		мячи.
			мяча одной рукой от плеча на месте.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			Ловля мяча после отскока от пола.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			Упражнения на развитие			
			координационных способнос-тей.			
			Игра в мини- баскетбол.			
74		Баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
		Остановка	отскока. Передача мяча одной рукой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
		двумя шагами.	от плеча в движении. Ловля мяча	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			после отскока от пола. Остановка	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	остановки	
			двумя шагами. Упражнения на		двумя шагами.	
			развитие силовых способнос-тей.			
			Игра в мини- баскетбол.			
75		Баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
		Бросок мяча.	отскока. Бросок мяча одной рукой от	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
			плеча после ловли мяча. Передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча с	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча одной рукой от плеча в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	разной высотой	
			движении. Игра (2*2, 3*3).		отскока.	
			Упражнения на развитие силовых			
			способностей. Терминология			
			большого баскетбола.			
76		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Свисток, баскетбольные
		Бросок мяча.	направления. Бросок мяча одной	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		мячи.
			рукой от плеча после ловли мяча.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			Передача мяча двумя руками от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			груди в парах с пассивным			
			сопротивлением. Игра (2*2, 3*3).			
			Упражнения на развитие			
			выносливости.			
77		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
		Бросок мяча.	направления. Бросок мяча одной	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
			рукой от плеча после ловли мяча.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча с	
			Передача мяча двумя руками от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	изменением	
			груди в парах на месте и в движении.		направления	
			Игра (2*2, 3*3). Упражнения на		движения.	
			развитие быстроты.			
78		Баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Свисток, баскетбольные
		Передача мяча.	отскока . Бросок мяча одной рукой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		мячи.
			от плеча в движении после ведения	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча. Передача мяча двумя руками	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			от груди в парах на месте и в			
			движении. Игра (2*2, 3*3).			
			Упражнения на развитие быстроты.			
				IV четверть		
79		Баскетбол.	Ведение мяча с разной высотой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Свисток, баскетбольные
		Передача мяча.	отскока. Бросок мяча одной рукой от	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		мячи.
			плеча в движении после ведения	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			мяча. Передача мяча двумя руками	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			от головы в парах. Игра (2*2, 3*3).			
			Упражнения на развитие силовых			
			способностей.			
80		Баскетбол.	Ведение мяча правой (левой) рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
		Перехват мяча	Перехват мяча. Позиционное	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
			нападение (5:0). Игра по	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			упрощенным правилам. Упражнения	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	передач мяча.	
			на развитие выносливости.			
81		Баскетбол.	Ведение мяча правой (левой) рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
		Перехват мяча	Перехват мяча. Позиционное	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
			нападение через заслон. Игра по	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			упрощенным правилам. Упражнения	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	перехвата мяча.	
			на развитие выносливости.			
82		Баскетбол.	Ведение мяча с пассивным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Свисток, баскетбольные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	1	Позиционное	сопротивлением защитника.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	1	мячи.
'	,	нападение	Перехват мяча. Бросок одной рукой	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	1	
'	1	1	от плеча после остановки. Передачи	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	1	
'	1	1	мяча в тройках в движении со	1	1	
'	1	1	сменой места. Нападение быстрым	1	1	
'	1	1	прорывом (2*1). Упражнения на	1	1	
<u> </u>	'		развитие силовых способностей.			
83		Баскетбол.	Ведение мяча с пассивным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Свисток, баскетбольные
'	1	Позиционное	сопротивлением защитника.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	мячи.
'	1	нападение	Перехват мяча. Бросок двумя	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
'	1	1	руками от головы после остановки.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	передачи мяча	
'	1	1	Передачи мяча в тройках в движении	1	в тройках в	
'	1	1	со сменой места. Нападение	1	движении со	
'	1	1	быстрым прорывом (2*1).	1	сменой места.	
<u></u> !	<u> </u>	<u> </u>	Упражнения на развитие быстроты.			
				Лапта (5 часов)		
84	, [Игра «Русская	Основной спортивный инвентарь	Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых	Тест	Учебная презентация.
'	1	лапта». Стойка	для игры в русскую лапту. Жесты	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	«Спортивный	Компьютер, проектор,
'	1	игрока,	судей. Ловля мяча одной рукой,	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	инвентарь,	экран.
'	1	перемещения.	двумя руками. Стойка игрока.	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	жесты судей,	Биты. Малые мячи.
'	1	1	Перемещение в стойке боком, лицом	технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий	правила игры».	Свисток.
'	1	1	вперед. Упражнения на развитие	на открытом воздухе.	1	
!	<u> </u>		координации. Игра в русскую лапту.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
85		Игра «Русская	Обучение ударам битой по мячу	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Биты. Малые мячи.
		лапта». Удары	различными способами: «сверху»,	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		Свисток.
		битой по мячу.	«сбоку». Подача мяча. Перемещения	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			спиной вперед. Упражнения на	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			развитие координации. Игра в			
			русскую лапту.			
86		Игра «Русская	Ловля мяча одной и двумя руками в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты. Малые мячи.
		лапта». Ловля в	сочетании с выполнением передачи	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток.
		сочетании с	мяча. Упражнения на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
		передачей мяча.	быстроты. Игра в русскую лапту.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	ударов битой	
				правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	по мячу.	
				эмоциями.		
87		Игра «Русская	Осаливание и самоосаливание.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты. Малые мячи.
		лапта».	Финты (обманные движения) при	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток.
		Осаливания.	осаливании. Удары на точность: в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			определенную цель на поле.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	ловли мяча в	
			Упражнения на развитие	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	сочетании с	
			выносливости. Игра в русскую	эмоциями.	передачей.	
			лапту.			
88		Игра в русскую	Осаливание и самоосаливание.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Биты. Малые мячи.
		лапту. Финты.	Финты (обманные движения) при	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток.
			осаливании. Ловля мяча одной и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			двумя руками в сочетании с	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	финтов при	

урока урока урока Гема урока Содержание урока Характеристика деятельности ооучающихся контроль учебо выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) Контроль учебо осаливании. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) Контроль учебо осаливании. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) Контроль Комп подготовка. регулярных тренировочных занятий от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс техники проек упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презентация презентация объекты пределация объекты презентация объекты пределация презентация объекты пределация презентация объекты пределация презентация объекты пределация презентация	спользование ПО, ЦОР, чебного оборудования омпьютер, экран, роектор, учебная резентация.
русскую лапту. Упражнения на развитие силы. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) Спортивная Подготовка как система подготовка как система выбор уп- для повышения спортивного упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	ооектор. учебная
развитие силы. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) 89 Спортивная Спортивная подготовка как система подготовка. регулярных тренировочных занятий Выбор уп- для повышения спортивного упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	ооектор. учебная
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) 89 Спортивная Спортивная подготовка как система подготовка. регулярных тренировочных занятий от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс техники проек упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	ооектор. учебная
89 Спортивная Спортивная подготовка как система подготовка. Выбор уп- для повышения спортивного подготовка как система раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия Контроль комплекс техники проек упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	ооектор. учебная
подготовка. регулярных тренировочных занятий от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс техники проек упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	ооектор. учебная
Выбор уп- для повышения спортивного упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения презег	
	резентация.
ражнений для результата, как средство выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития упражненийОц	
развития всестороннего и гармоничного выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных енка	
выносливости физического совершенствова-ния. упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный выносливости	
Комплекс упражнений для комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают по приведен-	
укрепления мышц стопы. Комплекс выносливость по приведенным показателям. ным показа-	
упражнений для развития телям.	
выносливости.	
Легкая атлетика (12 часов)	
90 Прикладно- Техника передвижения по Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, Контроль Свист	висток, беговая
ориентиро- пересеченной местности. Влияние перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и техники дорож	ррожка.
ванная легкоатлетических упражнений на изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для преодоления	
подготовка. укрепление здоровья и основных развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по препятствий	
систем организма. Преодоление частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют	
горизонтальных препятствий. волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
Круговая тренировка на развитие Соблюдают правила техники безопасности.	
физических качеств.	

No	Дата					Использование ПО, ЦОР,
урока	дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	учебного оборудования
91		Беговые	Бег с максимальной скоростью 1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток, беговая
		упражнения.	мин. Техника бега на средние	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		дорожка.
		Длительный	дистанции (бег до 1000 м).	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		бег.	Упражнения на развитие	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			выносливости;	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
92		Беговые	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток, беговая
		упражнения.	Бег по пересеченной местности.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники бега	дорожка.
		Кроссовый бег.	Упражнения на развитие	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	на средние	
			выносливости	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	дистанции.	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
93		Беговые	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Свисток, беговая
		упражнения.	Бег со стартом из разных исходных	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		дорожка.
		Кроссовый бег.	положений. Упражнения на развитие	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
			выносливости (круговая тренировка,	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			подвижные игры).	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				техники безопасности.		
94		Беговые	Бег 1000 м. Бег с препятствиями.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток, беговая
		упражнения.	Бег с ускорениями. Упражнения на	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	дорожка.
		Кроссовый бег.	развитие выносливости (круговая	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	
			тренировка, подвижные игры).	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	беговых	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	упражнений с	
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	препятст-	
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	виями.	
				техники безопасности.		
95		Прыжковые	Техника приземления, отталкивания	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Свисток, прыжковая
		упражнения.	при выполнении прыжка в длину	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		дорожка.
		Прыжок в	способом «согнув ноги».	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		длину способом	Упражнения на развитие скоростно-	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
		«согнув ноги».	силовых способностей.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
96		Прыжковые	Техника отталкивания в сочетании с	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Свисток, прыжковая
		упражнения.	разбегом при выполнении прыжка.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		дорожка.
		Прыжок в	Упражнения на развитие скоростно-	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		длину способом	силовых способностей.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
		«согнув ноги».		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
97		Прыжковые	Прыжки в длину с 5-7 беговых	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Контроль	Свисток, прыжковая
		упражнения.	шагов. Упражнения на развитие	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	дорожка.
		Прыжок в	скоростно-силовых способностей.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	выполнения	
		длину.		упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития	прыжка в	
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	длину.	
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
98		Прыжковые	Прыжки в длину с 7-9 беговых	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Оценка	Свисток, прыжковая
		упражнения.	шагов. Упражнения на развитие	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	дальности	дорожка.
		Прыжок в	скоростно-силовых способностей.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	прыжка.	
		длину.		упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
99		Метание малого	Метание теннисного мяча с места на	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее		Свисток, малые мячи.
		мяча.	дальность. Хлесткое движение	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
			метающей руки в финальном	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных		
			усилии. Упражнения на развитие	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		
			силовых способностей.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
100		Метание малого	Метание на заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Контроль	
		мяча	Выход в положение «натянутый лук»	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	
			в финальном усилии. Метание мяча	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	выполнения	
			на дальность, в коридор 5-6 м.	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	метания.	
			Упражнения на развитие силовых	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			способностей.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
101		Метание малого	Метание малого мяча с 4-5 беговых	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Оценка	
		мяча	шагов на дальность и заданное	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	метания мяча	
			расстояние. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	на дальность.	
			развитие силовых способностей.	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
				Знания о физической культуре (1 час)		
102		Закаливание	Закаливание организма способами	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих		Компьютер, проектор,
		организма.	принятия воздушных и солнечных	процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.		экран, учебная
		Правила	ванн, купания. Правила	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
		безопасности и	безопасности и гигиенические	игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.						
		гигиени-ческие	требования во время закаливающих							
		требования.	процедур. Обтирание, обливание							
			водой.							
			Игры на основе футбола.							
	7 класс									
	I четверть									
				Знания о физической культуре (1 час)						
1		Техническая	Техника движений и её основные	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют	Контроль	Компьютер, экран				
		подготовка.	показатели. Основные правила	основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят	техники	проектор, учебная				
		Техника	обучения новым движениям.	анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным	выполнения	презентация.				
		движений и её	Двигательный навык и двигательное	образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их	комплекса					
		основные	умение как качественные	устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и	упражнений.					
		показатели.	характеристики освоенности новых	тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и	оценка					
		Оценка техники	движений. Профилактика появления	выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты.	быстроты по					
		движений,	ошибок и способы их устранения.	Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям.	приведенным					
		способы	Упражнения, одновременно		показателям					
		выявления и	развивающие силу и быстроту.							
		устранения	Профилак-тика появления ошибок и							
		ошибок в	способы их устранения.							
		технике								

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
		выполнения.								
	Легкая атлетика (10 часов)									
2		Беговые	Высокий старт от 15-30 м. Бег по	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Секундомер, флажки,				
		упражнения.	дистанции 30-40 м. Беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	рулетка, стартовые				
		Высокий старт.	упражнения. Правила техники	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	колодки, мяч				
			безопасности. Комплекс	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	комплекса					
			упражнений для ног и	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	упражнений.					
			тазобедренных суставов.	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в						
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила						
				техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений						
				для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости)						
3		Беговые	Техника низкого старта от 15-30 м.	Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают		Секундомер, флажки,				
		упражнения.Ни	Специальные беговые упражнения.	технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,		рулетка, стартовые				
		зкий старт.	Бег по дистанции 30-60 м. Правила	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.		колодки, мяч				
			соревнова-ний в спринтерском беге.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.						
			Основные правила для	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,						
			самостоятельных занятий спортом.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её						
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в						
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила						
				техники безопасности.						
4		Беговые	Низкий старт, стартовый разгон от	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Секундомер, флажки,				
		упражнения.	30 м. Бег по дистанции 60 м.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	рулетка, стартовые				
		Низкий старт.	Равномерный бег 10 мин.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	низкого старта.	колодки, мяч				

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие скоростных	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			способностей.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
5		Беговые	Соревнования в беге на 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Оценка	Секундомер, флажки,
		упражнения.	Специальные беговые упражнения.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	скорости бега	рулетка, стартовые
		Соревнования	Подвижная игра «Салки с мячом».	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	на короткие	колодки, мяч
			Упражнения на развитие скоростных	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	дистанции.	
			способностей.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
6		Беговые	Техника длительного бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Секундомер, флажки,
		упражнения.	Пробегание отрезков 200-400м.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		мяч
		Бег на средние	Специальные беговые упражнений.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		дистанции.	Подвижная игра «Перестрелка».	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
7		Беговые	Равномерный бег 12-15 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Секундомер, флажки,
		упражнения.	Специальные беговые упражнения.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники бега	мяч

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бег на средние	Пробегание отрезков 400-600м в	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		дистанции.	разном темпе.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
8		Беговые	Соревнования в беге на 1000м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Учет времени.	Секундомер, флажки,
		упражнения.	Подвижная игра «Перестрелка».	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Оценка	мяч
		Бег на средние		усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	скоростных	
		дистанции.		Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	способностейи	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	выносли-вости	
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
9		Беговые	Техника челночного бега. Варианты	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Рулетка, флажки, мел
		упражнения.	челночного бега. Специальные	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		для разметки
		Челночный бег.	беговые упражнения. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
			развитие координационных	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			способностей.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
10		Беговые	Челночный бег. Старты из разных	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Рулетка, флажки, мел

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	положений. Специальные беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		для разметки
		Челночный бег.	упражнения. Подвижная игра «Гонка	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
			мячей».	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
11		Беговые	Челночный бег. Круговая	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых,	Контроль	Мел для разметки,
		упражнения.	тренировка: многоскоки, броски	метательных упражнений. Применяют их для развития физических	техники	конусы, мячи набивные
		Челночный бег.	мяча из положения сидя, челночный	качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	челночного	
			бег, прыжок с места. Упражнения на	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	бега	
			развитие силовых,	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают		
			координационных способностей.	правила техники безопасности.		
				Футбол (3 часа)		
12		Футбол.	Футбольная терминология	Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых	Контроль	Футбольные мячи,
		Остановка	(дриблинг, комбинация, аут, автогол,	действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают	техники	свисток.
		катящегося	«девятка», положение «вне игры»,	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	остановки	
		мяча.	прострельный, свободный, угловой,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	катящегося	
			штрафной удары). Удар по	техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых	мяча.	
			катящемуся мячу внутренней частью	действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
			подъема. Остановка катящегося	возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила		
			мяча внешней стороной стопы.	игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику		
			Отбор мяча перехватом. Удар по	безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			воротам. Упражнения на развитие	на открытом воздухе.		
			скоростных качеств. Двусторонняя			
			учебная игра.			
13		Футбол. Удар	Удар по катящемуся мячу внешней	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Футбольные мячи,
		по катяще-муся	частью подъема. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники удара	свисток.
		мячу.	пассивным сопротивлением	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	по мячу.	
			противника. Отбор мяча толчком	действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов,		
			плеча в плечо. Нападение в игровых	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		
			заданиях 3*1. Упражнения на	процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно		
			развитие скоростно-силовых	относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют		
			качеств. Двусторонняя учебная игра.	правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
14		Футбол.	Ловля мяча, летящего навстречу.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Футбольные мячи,
		Тактика игры.	Нападение в игровых заданиях 3*2.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники ловли	свисток.
			Упражнения на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	мяча.	
			выносливости. Двусторонняя	действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов,		
			учебная игра.	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		
				процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно		
				относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют		
				правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
				Легкая атлетика (3 часа)		
15		Прыжковые	Техника прыжка в высоту способом	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Учебные плакаты,
		упражнения.	«перешагивание» с 5-7 шагов	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		сектор для прыжков, мел
		Прыжок в	разбега. Специальные прыжковые	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		для разметки, флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		высоту.	упражнения. Фазы прыжка (разбег,	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
			отталкивание, приземление, уход от	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			планки)	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
16		Прыжковые	Прыжок в высоту способом	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Контроль	Учебные плакаты,
		упражнения.	«перешагивание». Подводящие и	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	сектор для прыжков, мел
		Прыжок в	специальные прыжковые	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	выполнения	для разметки, флажки
		высоту.	упражнения	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития	прыжка	
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
17		Прыжковые	Соревнования по прыжкам высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Учет высоты	Учебные плакаты,
		упражнения.	Специальные прыжковые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	прыжка.	сектор для прыжков, мел
		Прыжок в	упражнения. Правила соревнований	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		для разметки, флажки
		высоту.	по прыжкам в высоту.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
				Волейбол (10 часов)		
18		Волейбол.	Техника безопасности на уроках	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Стойка игрока.	волейбола. Перемеще-ния с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток
		Приём и	изменением направления по	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		передача мяча	команде. Приём и передача двумя	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		сверху двумя	руками сверху в парах. Передача	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		руками (над	мяча над собой стоя на месте и	эмоциями.		
		собой –	после отскока от пола. Передача			
		партнёру)	мяча сверху двумя руками над собой			
			– партнёру. Подвижные игры			
			«Свеча», «Не урони мяч».			
19		Волейбол.	Перемещения с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Приём и	направления по команде. Приём и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		Свисток
		передача мяча	передача двумя руками сверху в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		сверху двумя	парах. Приём и передача мяча двумя	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		руками у стены	руками снизу в парах. Передача мяча	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			над собой стоя на месте и после	эмоциями.		
			отскока от пола. Передача мяча			
			сверху двумя руками над собой –			
			партнёру. Приём и передача мяча			
			сверху двумя руками у стены.			
			Эстафета «Две верхние передачи»,			
			«Верхняя и нижняя передачи мяча».			
20		Волейбол.	Челночный бег с переносом кубиков.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Приём и	Приём и передача двумя руками	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток, Кубики,
		передача мяча	сверху и снизу в парах. Передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	Секундомер
		сверху двумя	мяча сверху двумя руками над собой	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	двумя руками	
		руками через	– партнёру через сетку. Приём и	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	сверху через	
		сетку	передача мяча сверху двумя руками	эмоциями.	сетку (в	
			через сетку. Игра в волейбол по		опорном	
			упрощённым правилам (допускается		положении)	
			ловля трудных мячей с			
			последующей передачей после			
			собственного подбрасывания).			
21		Волейбол.	Челночный бег с переносом кубиков.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Приём и	Приём и передача двумя руками	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, кубики,
		передача мяча	сверху и снизу в парах. Приём и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		секундомер
		двумя руками	передача мяча сверху двумя руками	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		снизу у стены	у стены. Приём и передача мяча	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			двумя руками снизу у стены.	эмоциями.		
			Чередование у стены: передачи			
			сверху – приём снизу. Игра в			
			волейбол по упрощённым правилам.			
22		Волейбол.	Перемещение вдоль сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,
		Приём и	приставными шагами с имитацией	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток.
		передача мяча	блокирования. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
		двумя руками	двумя руками сверху и снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	двумя руками	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		снизу через	парах. Приём и передача мяча двумя	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	снизу через	
		сетку	руками сверху и снизу у стены.	эмоциями.	сетку (в	
			Приём и передача мяча двумя		опорном	
			руками снизу через сетку. Игра в		положении)	
			волейбол по упрощённым правилам			
			(допускается ловля трудных мячей с			
			последующей передачей после			
			собственного подбрасывания).			
23		Волейбол.	Перемещение вдоль сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Приём и	приставными шагами с имитацией	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		Свисток,
		передача мяча	блокирования. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		сверху двумя	двумя руками сверху и снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		руками в парах	парах. Приём и передача мяча сверху	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		с перемеще-	двумя руками с перемещением вдоль	эмоциями.		
		нием вдоль	сетки. Приём и передача мяча двумя			
		сетки	руками сверху у стены стоя на месте			
			и с перемещением вдоль стены.			
			Подвижные игры: «Передачи в			
			движении», «Мяч в стенку».			
24		Волейбол.	Приём и передача двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,
		Приём и	сверху и снизу в парах. Приём и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток,
		передача мяча	передача мяча сверху двумя руками с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
		сверху двумя	перемещением вдоль сетки. Приём и	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	двумя руками	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		руками над	передача мяча двумя руками сверху	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	сверху над	
		собой с пе-	у стены стоя на месте и передвигаясь	эмоциями.	собой	
		ремещением	вдоль стены. Приём и передача мяча			
			сверху двумя руками над собой с			
			перемещением шагом, спиной			
			вперёд, приставными шагами			
			правым и левым боком, крестными			
			шагами. Подвижные игры: «Свеча»,			
			«Вызов номеров». Правила			
			соревнований по волейболу.			
25		Волейбол.	Приём и передача мяча сверху	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,
		Нижняя прямая	двумя руками над собой с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток, обручи
		подача	перемещением. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	нижней прямой	
			двумя руками сверху и снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	подачи с	
			парах. Приём и передача мяча сверху	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	лицевой линии	
			двумя руками с перемещением вдоль	эмоциями.		
			сетки. Нижняя прямая подача в			
			парах через ширину площадки.			
			Нижняя прямая подача через сетку с			
			лицевой линии. Нижняя прямая			
			подача через сетку с лицевой линии			
			с попаданием в обручи. Подвижная			
			игра «Снайперы», «Прими подачу».			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
26		Волейбол.	Приём и передача мяча сверху	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Прямой	двумя руками над собой с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, малый мяч,
		нападающий	перемещением. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		удар	двумя руками сверху и снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			парах. Приём и передача мяча сверху	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			двумя руками с перемещением. Два	эмоцими.		
			шага разбега для нападающего удара			
			с выпрыгиванием и мягким			
			приземлением. Метание малого мяча			
			через сетку h = 180 - 190 см.			
			Нападающий удар по мячу			
			находящемуся на руке или			
			закреплённому в держателе. Нижняя			
			прямая подача. Игра в волейбол по			
			упрощённым правилам			
27		Волейбол.	Перемещение вдоль сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Мяч волейбольный,
		Прямой	приставными шагами с имитацией	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	Свисток,
		нападающий	блокирования. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	прямого	
		удар после	двумя руками сверху и снизу в парах	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	нападающего	
		набрасывании	стоя на месте и с перемещениями.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	удара	
		мяча партнёром	Нападающий удар по мячу	эмоциями.		
			находящемуся на руке или			
			закреплённому в держателе. Прямой			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			нападающий удар после			
			набрасывании мяча партнёром.			
			Нижняя прямая подача. Игра в			
			волейбол по упрощённым правилам.			
				II четверть		
				Знания о физической культуре (2 часа)		
28		История	Олимпийское движение в	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в	Контроль	Компьютер, экран.
		зарождения	дореволюционной России, роль А.Д.	дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.	техники	проектор. Учебная
		олимпийского	Бутовского в его становлении и	Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен	выполнения	презентация.
		движения в	развитии. Первые успехи	советский период олимпийского движения в России. Сравнивают	комплекса	
		России.	российских спортсменов на	физические упражнения, которые были популярны у русского народа в	упражнений.	
		Олимпийское	Олимпийских играх. основные	древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют		
		движение в	этапы развития олимпийского	под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для		
		России (СССР).	движения в России (СССР).	развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают		
		Вы-дающиеся	Выдающиеся достижения	свою быстроту по приведенным показателям.		
		достижения	отечественных спортсменов на			
		отечественных	Олимпийских играх. Краткие			
		спортсменов на	сведения о Московской Олимпиаде.			
		Олимпий-ских	Комплекс упражнений для развития			
		играх.	быстроты движений (скоростных			
			способностей)			
29		Всестороннее и	Всестороннее и гармоничное	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического	Контроль	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гармонич-ное	физическое развитие, его связь с	развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и	техники	
		физиче-ское	занятиями физической культурой и	в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс	выполнения	
		разви-тие.	спортом. Упражнения для развития	упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость	комплекса	
			координации. Упражнения для	по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать	упражнений.	
			разогревания перед занятиями	первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой.		
			гимнастикой. Оказание доврачебной			
			помощи при травмах во время			
			занятий гимнастикой.			
			1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)		
30		Строевые	Аэробика. Спортивная акробатика.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают	Тест на знание	Компьютер, экран,
		упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота	имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами	ви-дов гимнас-	проектор. Учебная
			направо!», «Пол-оборота налево!»	техники безопасности и страховки во время занятий физическими	тики, ТБ и	презентация,
			Подъем переворотом в упор,	упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые	страховки.	видеоролики.
			передвижение в висе (м). Махом	приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и		
			одной ногой, толчком другой подъем	упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику		
			пере-воротом (д). Общеразвиваю-	упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		
			щие упражнения на месте с	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении		
			повышенной амплитудой для	гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют		
			плечевых. локтевых суставов.	ошибки и активно помогают в их исправлении.		
			Упражнения на гимнастичес-кой			
			скамейке. Инструктаж по ТБ.			
31		Висы.	Выполнение команд «Пол-оборота	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Гимнастические маты,
		Строевые	направо!», «Пол-оборота налево!»	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		перекладина,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	Подъем переворотом в упор, пере-	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая		гимнастические палки,
			движение в висе (м). Махом одной	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		скамейки.
			ногой, толчком другой подъем	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют		
			переворотом (д). Общеразвивающие	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			упражнения с гимнастической	исправлении.		
			палкой. Упражнения на			
			гимнастической скамейке.			
			Упражнения на развитие силовых			
			способностей.			
32		Висы.	Выполнение команд «Пол-оборота	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	направо!», «Пол-оборота налево!»	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	выполнения	перекладина,
		упражнения.	Подъем переворотом в упор, пере-	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая	строевых	гимнастические палки,
			движение в висе (м). Махом одной	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	приемов и	скамейки.
			ногой, толчком другой подъем	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	команд.	
			переворотом (д). Комплекс	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	Контроль	
			общеразвивающих упражнений с	исправлении.	техники	
			гимнастической палкой (5-6		выполнения	
			упражнений). Упражнения на		комплекса	
			гимнастической скамейке. Значение		упражнений с	
			гимнастических упражнений для		гимнасти-	
			развития гибкости.		ческой палкой.	
33		Висы.	Выполнение команд «Полшага!»,	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	«Полный шаг!» Подъем	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	перекладина,

1 1 1	Цата рока Тема уро	ка Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	упражнени	я. переворотом в упор, передвижение в	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая	выполнения	гимнастические палки,
		висе (м). Махом одной ногой,	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинации на	скамейки.
		толчком другой подъем переворотом	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	гимнас-	
		(д). Подтягивания в висе.	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	тической	
		Комбинация упражнений на	исправлении.	скамейке, на	
		гимнастической скамейке.		перекладине	
		Упражнения на развитие силовых			
		способностей.			
34	Опорный	Подтягивание в висе. Опорный	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Гимнастический козел,
	прыжок.	прыжок способом «согнув ноги» (м),	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	гимнастическая
		способом «ноги врозь» (д). (Козел в	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	скамейка.
		ширину, высота 100-115 см (м), 105-	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	висов.	
		110 (д)). Комплекс	активно помогают их исправлению.		
		общеразвивающих упражнений с			
		обручем. Упражнения на развитие			
		скоростно-силовых способностей.			
35	Опорный	Опорный прыжок способом «согнув	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
	прыжок.	ноги» (м), способом «ноги врозь»	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		обручи, большие мячи,
		(д). Комплекс общеразвивающих	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		гимнастическая
		упражнений с обручем (д), с	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		скамейка.
		большим мячом (м). Упражнения на	активно помогают их исправлению.		
		развитие силовых способностей.			
		Эстафеты.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
36		Опорный	Опорный прыжок способом «согнув	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Гимнастический козел,
		прыжок.	ноги» (м), способом «ноги врозь»	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	обручи, большие мячи,
			(д). Комплекс общеразвивающих	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	гимнастическая
			упражнений с обручем (д), с	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	комплекса	скамейка.
			большим мячом (м). Упражнения на	активно помогают их исправлению.	упражнений с	
			развитие гибкости. Упражнения с		обручем (д),	
			партнером.		большим	
					мячом (м).	
37		Опорный	Опорный прыжок способом «согнув	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Гимнастический козел,
		прыжок.	ноги» (м), способом «ноги врозь»	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	обручи, большие мячи,
			(д). Эстафеты. Упражнения на	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	гимнастическая
			развитие гибкости (с предметами).	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	опорного	скамейка.
			Способы регулирования физической	активно помогают их исправлению.	прыжка	
			нагрузки.			
38		Акробатика.	Кувырок вперед в стойку на	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,		Гимнастические маты.
		Лазанье.	лопатках (м); кувырок назад в	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
			полушпагат, «мост» из поло-жения	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических		
			стоя без помощи (д). Страховка.	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		
			Лазанье по шесту в три приема.	помогают их исправлению.		
			Упражнения на развитие гибкости (с			
			мячом).			
39		Акробатика.	Кувырок вперед в стойку на	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
		Лазанье.	лопатках (м), кувырок назад в	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	мячи.

№ урока Лага урока Тема урока Содержание урока Характеристика деятельности обучающихся Контроль (контроль учебного оборудования учражней на голове с согтутьми получиватат, «Мост» из положения помощь сверстникам в освоении повых гимнастических упражнений на развитие гибкости (с мачом). Оказывают помощь сверстникам в освоении повых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и кувырка вперед в стойку на лологахах (м), моста» (д) Выполнения кувырка вперед в стойку на лологахах (м), моста» (д) Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мачом). Кувьрок назвад в полушпагат (д). Описывают технику акробатических упражнений. Оставывают их технику их выполнения, выявляют ошибки и голоке с согтумны ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученых присмов. Общеразинающие упражнений в а развитие координации. Описывают технику акробатических упражнений. Описывают технику их выполнения, выявляют ошибки и голоке с согтумны новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и голоке с согтумным на развитие координации. Бимастические маты, предупреждая повязение ошибки и голоке с сотчину упражнений на гимнастическом брение и гимнастическом прежда, дине. Окаливают гехнику упражнений на гимнастическом помощь и гимнастическом регимна и гимнастическом премена и гимнастическом помощь и гимнастическом помо		-		T	,		<u> </u>
стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутьми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинации упражнений на развитие гибкости (с мачом). 40 Акробатика. Лазанье. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Дазанье по шесту. Комбина-ция чупражнений на развитие комбинации упражнений на развитие комбинации инотами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция чу разученных приемов. Общеразвивающие упражнений, анализируют технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, техники выполнения техники выполнения иприемов. Общеразвивающие упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и приемов. Общеразвивающие упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют опибки и полове с согнутыми помогают их исправлению. 41 Упражнения на развитие координации. 42 Упражнения на тимпастическом бревне (д): стойка на колевях с ческом брев-не и гимпасти ческой бревне (д): стойка на колевях с пимвастической перекладине. Осваивают технику упражнений на на пимастической перекладине. Осваивают технику упражнений на выполнения комбинации упражнений на гимпастическое пороби та руки; полушпатат и равновесие на одной ного (дасточка). Упражнения на гимпастической осветсникам в освоении новых гимпастической перекладине. Осваивают технику упражнений на выполнения комбинации упражнений на гимпастическое перекладине. Осваивают технику упражнений на выполнения комбинации упражнений на гимпастическое сверстникам в освоении новых гимнастическох упражнений на комбинации упражнений на упражнений на упражнений на появление опнобок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на появление опнобок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на упражнений на появление опнобок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на помогати и инмастической перекладине. Оказывают помощь комбинации упражнений на помогати и кетой перекладине. Оказывают помощь комбинации упражнений на помогати и кетой перекладине. Оказывают помощь комбинаци		, ,	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	
толове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнения на развитие гибкости (с мячом): 40 Акробатика. Лазанье. Стойка на голове с сотнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразивавощие упражнения на развитие координации. 41 Упражнения на гимнасти обревне (д): стойка на коленях с носмо брев-не и тимнаст ческой ческой обрев-не и гимнаст тической ческой обрев-не и гимнаст тической ческой обрев-не опорой на руки; полущшагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Тимнастической обверстникам в освоении новых гимнастическом прежладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений, помогают их исправлений на гимнастическом гимнастической оревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастической оревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений, помогают их исправлений на гимнастическом помогают их исправлений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастической перекладине, Осваивают технику упражнений на гимнастической перекладине, Осваивают технику упражнений на гимнастической перекладине, ореановым выполнения выполнения комбинации упражнений на гимнастической помогают их исправлений на гимнастическом помогают их исправлений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом перекладине, Осваивают технику упражнений на гимнастич				полушпагат. «Мост» из положения	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	выполнения	
Дазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). 40 Акробатика. Дазанье. Стойка на голове с сотпутыми ногами (м). Дазанье. Стойка на голове с сотпутыми приемов. Общеразвивающие упражнений в приемов. Общеразвивающие упражнений в на развитие координации. 41 Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастической опереждая повъение ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастическом бревне и гимнастическом бревне опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастическох опреждая предупражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастическ				стоя без помощи (д). Стойка на	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	кувырка вперед	
Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). 40 Акробатика. Кумырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с сотгутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. 41 Упражнения на гимнастическом брев-пе и гимнасти-ческом брев-пе и гимнасти-ческом брев-пе и гимнасти-ческой опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (дасточка). Упражнения на гимнастической обрев-пе и гимнастической упражнения на гимнастической обрежнациие. Обольнают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастическом гимнастическом гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом обревне и гимнастическом обрежащим и упражнений на гимнастическом обрежащим и упражнений на гимнастическом обрежащим и упражнений на гимнастическом обрежащим упражнений на гимнастическом обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежащим обрежа				голове с согнутыми ногами (м).	помогают их исправлению.	в стойку на	
Маражнений на развитие гибкости (с мячом). Маражнений на развитие гибкости (с мячом). Маражнений на развитие гибкости (с мячом). Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, Контроль Техники ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающее упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических выполнения стойки на помогают их исправлению. Помогают их исправлению. Помогают их исправлению. Описывают технику их выполнения, выявляют опшбки и номогают их исправлению. Помогают их исправлению. Описывают технику их выполнения, выявляют опшбки и номогают их исправлению. Описывают технику их выполнения (д). Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, и упражнений на тимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, и упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, и упражнений на комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, и упражнений на комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, и упражнений на комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.				Лазанье по шесту в три приема.		лопатках (м),	
Мячом Акробатика. Кувырок назад в полушпагат (д). Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику Контроль Гимнастические маты, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Техники Выполнения Мячи.				Помощь и страховка. Комбинация		«моста» (д)	
Акробатика. Кувырок назад в полушпагат (д). Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, контроль техники ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Описывают технику их выполнения, выявляют опибки и голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в по-лушпагат (д)				упражнений на развитие гибкости (с			
Пазанье. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Помогают их исправлению. Присмов обревне (д.): стойка на гимнастическом бревне (д.): стойка на коленях с и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и опорой на руки; полушпагат и и гимнастической упражнения на гимнастической обревне и гимнастической упражнения на гимнастической обревне и гимнастической обревне и гимнастической обревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастическои упражнений, упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастической упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на стимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на стойки и сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на упражнений на стойки на стойки на стойки и стойки и стойки и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастической упражнений на стойки и стойки на стойки на стойки на стойки на стойки на гимнастических упражнений на освоении новых гимнастических упражнений на упражнений на гимнастических упражнений на гимна				мячом).			
ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Выполнения приемов. Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Выполнения стойки на помогают их исправлению. Тимнастическом бревне (д): стойка на коленях с гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнасти опорой на руки; полушпагат и и гимнастическом бревне и гимнастической поряднения на гимнастическом бревне и гимнастической поряднения помогают их исправлению. Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно выполнения комбинации упражнений на гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на упражнений на гимнастическое упражнений, упражнений на упражнени	40		Акробатика.	Кувырок назад в полушпагат (д).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие помогают их исправлению. Помогают их исправлении помогают их исправлению. Помогают их исправлении помогают их исправлению. Помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправлению. Помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправлению. Помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправление помогают их исправления помогают их исправления и помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправление помовене и помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправлении помогают их исправления помогают их исправлении помогами помогами помогают их исправление помогами помо			Лазанье.	Стойка на голове с согнутыми	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	мячи.
приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. 41 Упражнения на Гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с ческом брев-не и гимнастической опорой на руки; полушпагат и и гимнастической упражнения на гимнастической обревне и гимнастической опорой на руки; полушпагат и тимнастической обревне и гимнастической обревне и гимнастической опорой на руки; полушпагат и гимнастической обревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнастической обревне и гимнастической появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на упражнений на упражнений на упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений н				ногами (м). Лазанье по шесту.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	выполнения	
упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. Нутыми но-гами (м), кувырка назад в по-лушпагат (д) Упражнения на гимнастическом бревне и Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и тимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнастической появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастическох упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастическох упражнений, упражнений на гимнастическое сверстникам в освоении новых гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастическом объекты в пометь в пом				Комбина-ция из разученных	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	стойки на	
на развитие координации. Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и Контроль Гимнастическая перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно ческом брев-не и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастическое				приемов. Общеразвивающие	помогают их исправлению.	голове с сог-	
кувырка назад в по-лушпагат (д) Упражнения на Упражнения на гимнастическом гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно ческом брев-не опорой на руки; полушпагат и гимнастической обревне и гимнастической перекладине, предупреждая и гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое гимнастичес				упражнения с мячом. Упражнения		нутыми но-	
В по-лушпагат (д) 41 Упражнения на Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно ческом брев-не опорой на руки; полушпагат и гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнастической упражнения на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастической осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастической осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастическом ображнений на гимнастическое осверстникам в освоении новых гимнастическом ображнений на гимнастическое опражнений на гимнаст				на развитие координации.		гами (м),	
Упражнения на Гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнастической и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнастической и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,						кувырка назад	
Упражнения на Упражнения на гимнастическом описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и контроль гимнастическая перекладина, бревно ческом брев-не и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине, предупреждая выполнения гимнастическое и гимнас- равновесие на одной ноге (ласточка). появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на тимнастической упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая выполнения комбинации упражнений на гимнастическое чической появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая выполнения комбинации упражнений на гимнастическое чической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастическое чической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастическое чической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на техники перекладина, бревно гимнастической перекладине.						в по-лушпагат	
гимнасти- бревне (д): стойка на коленях с гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на ческом брев-не и гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая и гимнастическое равновесие на одной ноге (ласточка). тической упражнения на гимнастической и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая выполнения комбинации упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая комбинации упражнений на гимнастическое гимнастическое гимнастическое комбинации упражнений на гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическое гимнастическ						(д)	
ческом брев-не и гимнас- равновесие на одной ноге (ласточка). Тической и тической перекладине, предупреждая и гимнастической перекладине, предупреждая выполнения и гимнастическое появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнений на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	41		Упражнения на	Упражнения на гимнастическом	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическая
и гимнас- равновесие на одной ноге (ласточка). появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь комбинации упражнения на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на			гимнасти-	бревне (д): стойка на коленях с	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	техники	перекладина, бревно
тической Упражнения на гимнастической сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, упражнений на			ческом брев-не	опорой на руки; полушпагат и	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	выполнения	гимнастическое
			и гимнас-	равновесие на одной ноге (ласточка).	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинации	
перекладине перекладине (м): из упора правая правая анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их развитие			тической	Упражнения на гимнастической	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	упражнений на	
			перекладине	перекладине (м): из упора правая	анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их	развитие	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(левая) вперед, опираясь на левую	исправлению	гибкости.	
			(правую) руку, перемах правой			
			(левой) назад. Установка и уборка		Оценка лазанья	
			снарядов. Упражнения на развитие		по шесту.	
			гибкости (с гантелями).			
42		Упражнения на	Упражнения на гимнастичес-ком	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическая
		гимнасти-	бревне (д): стойка на ко-ленях с	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	техники	перекладина, бревно
		ческом брев-не	опорой на руки; полушпагат и	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	выполнения	гимнастическое.
		и гимнас-	равновесие на одной ноге (ласточка),	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	упражнений.	
		тической	танце-вальные шаги. Упражнения на	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		перекладине	гимнастической перекладине (м): из	анализируют их технику,		
			упора правая (левая) вперед,			
			опираясь на левую (правую) руку,			
			перемах правой (левой) назад; из			
			упора махом назад переход в вис на			
			согнутых руках. Упражнения на			
			развитие гибкости (с гантелями).			
43		Упражнения на	Комбинации упражнений на	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическая
		гимнасти-	гимнастическом бревне и	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	техники	перекладина, бревно
		ческом брев-не	гимнастической перекладине.	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	выполнения	гимнастическое
		и гимнас-	Зачетные комбинации. Упражнения	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинаций	
		тической	на развитие силовых способностей и	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		перекладине	силовой выносливости.	анализируют их технику,		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
44		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают		Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях (м): подъем перево-ротом в	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая		
		ческих брусьях	упор толчком двумя; передвижение в	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			висе; махом назад соскок.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
			Упражнения на разновысоких	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			брусьях (д): махом одной и толчком	исправлении.		
			другой подъем переворотом в упор			
			на нижнюю жердь. Упражнения на			
			развитие силовых способ-ностей с			
			набивными мячами.			
45		Упражнения на	Упражнения на параллельных	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают	Контроль	Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях (м): подъем перево-ротом в	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая	техники	
		ческих брусьях	упор толчком двумя; передвижение в	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	выполнения	
			висе; махом назад соскок.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	упражнений на	
			Упражнения на разновысоких	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	брусьях	
			брусьях (д): махом одной и толчком	исправлении.		
			другой подъем переворотом в упор			
			на нижнюю жердь. Комбинации			
			упражнений на развитие силовых			
			способностей с набивными мячами.			
46		Упражнения на	Упражнения на гимнастичес-ких	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают	Контроль	Гимнастические брусья.
		гимнасти-	брусьях и их комбинации.	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая	техники	
		ческих брусьях	Комбинации упражнений на	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	комбинаций на	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	1		развитие силовых способ-ностей с	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	брусьях	
	1	1	набивными мячами.	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
	<u> </u>	<u> </u>		исправлении.		
47		Ритмическая	Танцевальные шаги (прис-тавной,	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики,	Контроль	Компьютер, диски с
	1	гимнастика	шаг галопа. шаг польки).	составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное	техники	музыкальным
	1	1	Комбинации шагов. Упражнения со	сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	выполнения	сопровождением.
	1	1	скакалкой для динамических пауз.	Соблюдают правила техники безопасности.	танцевальных	
	1	1	Комплекс упражнений с булавами		упражнений	
	1	1	(д), гантелями (м). Упражнения на			
	<u> </u>	<u> </u>	развитие координации.			
			Способь	ы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
48	, 	Организация	Организация досуга средствами	Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее	Контроль	
	1	досуга	физической культуры,	самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме	техники	
	1	средствами	характеристика занятий	дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы	выполнения	
	1	физической	подвижными играми,	рук, силы ног.	комплексов	
	·	культуры.	оздоровительными прогул-ками.		упражнений.	
	1	1	Комплекс упражнений для развития			
	·	1	силы рук, силы ног. Упражнения с			
	<u> </u>	<u> </u>	булавами (д), гантелями (м).			
				III четверть		
				Лыжные гонки (21 час)		
49	, 	Передвиже-ния	Виды лыжного спорта. Прикладное	Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на		Компьютер, экран,
	<u> </u>	на лыжах.	значение передвижения на лыжах.	лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового		проектор, учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Эстафеты.	Меры безопасности на уроках	материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		презентация.
			лыжной подготовки. Подбор	подготовкой.		
			лыжных мазей. Эстафета на лыжах.			
50		Передвиже-ния	Методы развития	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	работоспособности при	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			передвижении на лыжах.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов		
			Прохождение дистанции 2 км в	и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		
			равномерном темпе. Упражнения на	освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и		
			развитие выносливости.	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют		
			Прохождение отрезков учебного	пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды		
			круга с соревновательной скоростью.	для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха.		
51		Передвиже-ния	Упражнения на технику	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	попеременного двухшажного хода.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Поперемен-ный	Подъёмы на склоне. Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов		
		двух-шажный	развитие силы. Прохождение	и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		
		ход.	отрезков учебного круга с в режиме	освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и		
			большой интенсивности.	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют		
				пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды		
				для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха.		
52		Передвиже-ния	Техника попеременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	двухшажного хода. Подбор лыжного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Поперемен-ный	инвентаря для самостоятельных	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	поперемен-	
		двух-шажный	занятий. Упражнения на развитие	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	ного двух-	
		ход	быстроты движений. Прохож-дение	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	шажного хода	
			отрезков учебного круга в режиме	возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
			субмаксимальной интенсивности.	время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
53		Передвиже-ния	Упражнения на технику	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	одновременного бесшажного хода и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	одновременного двухшажного хода.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов		
		й бес-шажный	Игра «Гонки с преследованием».	и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		
		ход	Упражнения на развитие силы.	освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и		
			Передвижение на лыжах по	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют		
			отлогому склону с дополнительным	пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды		
			отягожением.	для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха.		
54		Передвиже-ния	Техника бесшажного и	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	двухшажного одновременных ходов.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	Продвижение по учебному кругу в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й двух-шажный	режиме умеренной интенсивности.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход	Упражнения на развитие силы.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
55		Передвиже-ния	Прохождение дистанции 3 км. с	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	использованием изученных ходов.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	Упражнения на развитие	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й двух-шажный	выносливости.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
56		Передвиже-ния	Чередование лыжных ходов через	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	шаг, через два щага по учебному	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		Одновременны	кругу. Техника бесшажного и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
		й двух-шажный	двухшажного одновременных ходов.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	лыжных ходов.	
		ход	Упражнения на развитие	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
			координации.	возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
57		Передвиже-ния	Техника скоростного варианта	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	одновременного одношажного хода.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	Встречные эстафеты.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		й одно-шажный		ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
58		Передвиже-ния	Упражнения на технику скоростного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	варианта одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		Одновременны	одношажного хода . Движение по	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й одно-шажный	учебному кругу 2*500м	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	одновременным одношажным ходом	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
			в разном темпе. Упражнения на	возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
			развитие выносливости.	время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
59		Повороты на	Прохождение дистанции 3 км.	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно,		Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	Повороты плугом и упором. Меры	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками		
			безопасности на горнолыжном	в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила		
			склоне.	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов,		
				варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		
				процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после		
				занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		
				подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				активного отдыха.		
60		Повороты на	Тренировка поворотов на	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно,	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	горнолыжном спуске. Подъем в гору.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	техники	
			Упражнения на развитие	в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила	выполнения	
			координации. Игра "Карельская	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов,	поворотов.	
			гонка".	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		
				процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после		
				занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		
				подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
61		Повороты на	Преодоление ворот на горнолыжном	Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно,	Оценка	Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	координации	
			выбыванием". Упражнения на	в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила		
			развитие координации.	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов,		
				варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		
				процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после		
				занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		
				подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
62		Спуски на	Скоростное прохождение отрезков с	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	подъемами и спусками. Упражнения	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			на развитие силы. Игра "Эстафета с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают		
			передачей палок".	правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
63		Спуски на	Учебные задания по преодолению	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	спусков на склоне. Упражнения на	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			развитие силы.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		
				освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
64		Спуски на	Тренировка спусков в низкой,	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, ботинки.
		лыжах	средней и высокой стойках.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			Преодоление небольших	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
			трамплинов. Упражнения на	спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику	спусков.	
			развитие координации.	освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
65		Подъемы	Тренировка подъемов и спусков во	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки.
			время эстафет. Упражнения на	техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют		
			развитие выносливости.	пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды		
				для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
				организации активного отдыха.		
66		Передвиже-ния	Способы закаливания организма.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Оценка	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	Прохождение дистанции 4 км в	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	скорости	
		Прохождение	равномерном темпе.	прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.	прохождения	
		дистанции 4 км.		Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,	дистанции.	
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
67		Передвиже-ния	Тактика прохождения длинных	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах.	дистанций. Прохождение дистанции	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
		тактика	2 км. в переменном темпе.	прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.		
		прохождения		Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют		
		длинных		правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют		
		дистанций.		передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
68		Передвижения	Соревнования на дистанции 2 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Учет времени	Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	Первая помощь при травмах.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
		Соревнования		прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.		
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,		
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
69		Передвижения	Эстафеты на склоне. Помощь	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки.
		на лыжах	учителю в проведении эстафет.	техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Эстафеты на	Подготовка лыжного инвентаря к	правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют		
		склоне.	хранению.	передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
			Упражнения для развития силы			
			мышц туловища.			
			Физь	сультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
70		Индивидуаль-	Комплекс упражнений при	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	Оценка дви-	
		ные комплек-сы	нарушениях опорно-двигательного	выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры,	гательной	
		корригиру-	аппарата. Комплекс упражнений для	включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за	ловкости.	
		ющей физи-	развития двигательной ловкости.	физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения		
		ческой куль-	Физические качества, необходимые	для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа		
		туры. Выбор	для успешной игры в баскетбол.	разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.		
		упражнений и				
		составление				
		индивидуаль-				
		ных комп-				
		лексов				
				Баскетбол (8 часов)		
71		Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Передвижения	мячом. Остановка прыжком. Ловля и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		игрока	передача мяча двумя руками от	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			груди на месте с пассивным	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			сопротивлением защитника. Ведение			
			мяча на месте и в движении со			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			средней высотой отскока. Бросок			
			мяча в движении двумя руками от			
			головы после ведения. Позиционное			
			нападение с изменением позиций.			
			Упражнения на развитие			
			координационных способностей.			
			Правила баскетбола.			
72		Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Повороты с	мячом. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		мячом	передвижений и остановок игрока.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			Ловля и передача мяча одной рукой	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			от плеча на месте с пассивным			
			сопротивлением защитника. Ведение			
			мяча в движении по прямой с			
			низкой высотой отскока. Бросок			
			мяча в движении двумя руками от			
			головы после ловли. Позиционное			
			нападение с изменением позиций.			
			Упражнения на развитие			
			координационных способностей.			
			Основы обучения и самообучения			
			двигательным действиям, их роль в			
			развитии памяти, внимания и			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мышления.			
73		Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Повороты с	мячом. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		мячом	передвижений и остановок игрока.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			Ловля и передача мяча с отскоком	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	поворотов с	
			на месте с пассивным		мячом.	
			сопротивлением защитника. Ведение			
			мяча в движении с изменением			
			направления с низкой высотой			
			отскока. Бросок мяча в движении			
			двумя руками от головы после			
			ловли. Позиционное нападение с			
			изменением позиций. Упражнения			
			на развитие координационных			
			способностей.			
74		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Ведение мяча	скорости. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			передвижений и остановок игрока.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			Передачи мяча различным способом	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	броска мяча	
			в движении с пассивным		двумя руками	
			сопротивлением игрока. Бросок мяча		от головы	
			двумя руками от головы с места с			
			сопротивлением. Быстрый прорыв			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(2*1). Учебная игра. Упражнения на			
			развитие быстроты.			
75		Баскетбол.	Ведение мяча с изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Ведение мяча	скорости. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			передвижений и остановок игрока.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча	
			Передачи мяча двумя руками от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	от головы с	
			груди в парах в движении с		места с	
			пассивным сопротивлением игрока.		сопротивле-	
			Бросок мяча двумя руками от головы		нием	
			с места с сопротивлением. Быстрый			
			прорыв (2*1). Учебная игра.			
			Упражнения на развитие быстроты.			
76		Баскетбол.	Ведение мяча с пассивным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Передача мяча	сопротивлением защитника.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			Сочетание приемов передвижений и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
			остановок игрока. Передачи мяча	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	одной рукой от	
			одной рукой от плеча в парах в		плеча в парах	
			движении с пассивным			
			сопротивлением игрока. Бросок мяча			
			одной рукой от плеча с места с			
			сопротив-лением. Быстрый прорыв			
			(2*1). Учебная игра. Упражнения на			
			развитие быстроты.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
77		Баскетбол.	Ведение мяча с пассивным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Передача мяча	сопротивлением защитника.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			Сочетание приемов передвижений и	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча в	
			остановок игрока. Передача мяча в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	движении с	
			тройках со сменой места. Бросок		разной высотой	
			мяча одной рукой от плеча с		отскока и	
			сопротивлением. Штрафной бросок.		изменением	
			Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная		направления	
			игра. Упражнения на развитие силы.			
78		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Передача мяча	остановок игрока. Передача мяча в	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			тройках со сменой места. Бросок	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			мяча после ловли одной рукой от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			плеча. Штрафной бросок. Игровые			
			задания (2*1, 3*1). Учебная игра.			
			Упражнения на развитие силы.			
				IV четверть		
				Баскетбол (5 часов)		
79		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Бросок мяча.	остановок игрока. Передача мяча в	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			тройках со сменой места. Бросок	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	передачи мяча	
			мяча одной рукой от плеча после	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	в тройках со	
			ловли с сопротивлением. Штрафной		сменой места	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			бросок. Игровые задания (2*2, 3*2).			
			Учебная игра. Упражнения на			
			развитие силы.			
80		Баскетбол.	Перехват мяча. Передача мяча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Бросок мяча.	тройках со сменой места. Бросок	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			мяча одной рукой от плеча в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			прыжке. Штрафной бросок. Игровые	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			задания (2*2, 3*2). Учебная игра.			
			Помощь в судействе игры.			
			Упражнения на развитие			
			выносливости.			
81		Баскетбол.	Перехват мяча. Передача мяча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи
		Бросок мяча.	тройках со сменой места. Бросок	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			мяча в прыжке одной рукой от плеча	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	штрафного	
			с сопротивлением. Штрафной	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	броска	
			бросок. Игровые задания (2*2, 3*3).			
			Учебная игра. Помощь в судействе			
			игры. Упражнения на развитие			
			выносливости.			
82		Баскетбол.	Перехват мяча. Передача мяча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Перехват мяча.	тройках со сменой места. Бросок	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			мяча в прыжке одной рукой от	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			плеча с сопротивлением. Игровые	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			задания (3*1, 3*2). Учебная игра.			
			Упражнения на развитие			
			выносливости.			
83		Баскетбол.	Перехват мяча. Бросок мяча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи
		Перехват мяча.	прыжке одной рукой от плеча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			сопротивлением. Сочетание приемов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			ведения, передачи. Броска мяча.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			Нападение быстрым прорывом (2*1,			
			3*1) Учебная игра.			
				Знания о физической культуре (1 час)		
84		Здоровье и	Здоровый образ жизни, роль и	Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового	Оценка уровня	Компьютер, проектор,
		здоровый образ	значение физической культуры в его	образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их	вы-носливости	экран, учебная
		жизни	формировании. Вредные привычки и	взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс		презентация.
			их пагубное вли-яние на физическое,	упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.		
			психи-ческое и социальное здоровье			
			человека. Роль и значение за-нятий			
			физической культурой в			
			профилактике вредных привычек.			
			Комплекс упраж-нений для			
			профилактики заболеваний органов			
			дыхания.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)									
85		Оздоровите-	Комплексы упражнений для	Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений,	Контроль				
		льные фор-мы	развития гибкости, координации	формирования правильной осанки и составляют их них комплексы	техники				
		занятий в	движений, формирования	упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными	выполнения				
		режиме	правильной осанки.	особенностями развития и функционального состояния. Включают	составленных				
		учебного дня и		комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют	комплексов				
		учебной недели		контроль за физической нагрузкой во время занятий.	упражнений				
				Лапта (5 часов)					
86		Игра «Русская	Перемещения игрока. Осаливание.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Бита, мяч			
		лапта». Ловля в	Технические и тактические приемы.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют					
		сочетании с	Игра русскую лапту. Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		передачей мяча.	развитие ловкости.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.					
87		Игра «Русская	Осаливание. Финты при осаливании.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Бита, мяч			
		лапта». Ловля в	Технические и тактические приемы.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют					
		сочетании с	Игра русскую лапту. Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		передачей мяча.	развитие скоростных способностей.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.					
88		Игра «Русская	Ловля и передача мяча. Удары по	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Бита, мяч			
		лапта». Ловля в	мячу. Подача мяча. Индивидуальные	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники ловли				
		сочетании с	действия с мячом и без мяча.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	и передачи				
		передачей мяча.	Осаливание. Финты. Игра русскую	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	мяча				
			лапту. Упражнения на развитие						
			координации.						
89		Игра «Русская	Удары по мячу. Подача мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Бита, мяч			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лапта». Ловля в	Индивидуальные действия с мячом и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		сочетании с	без мяча. Ловля мяча одной и двумя	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		передачей мяча.	руками в сочетании с выполнением	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
		, ,	передачи мяча. Игра в русскую			
	. !	, ,	лапту. Упражнения на развитие			
		·	ловкости.			
90		Игра «Русская	Ловля мяча одной и двумя руками в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Бита, мяч
		лапта». Ловля в	сочетании с выполнением передачи	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники ударов	
	,	сочетании с	мяча. Групповые и командные	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	по мячу.	
	,	передачей мяча.	действия в защите и нападении.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
		, ,	Упражнения на развитие быстроты и			
		·	координации.			
				Легкая атлетика (12 часов)		
91	,	Беговые	Техника бега на длинные дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Препятствия
	. !	упражнения.	с горы и в гору. Преодоление	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		(естественные и
	. !	Кроссовый бег.	горизонтальных препятствий.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		искусственные), мячи
	,	, ,	Кроссовый бег 15-20 мин.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		(для метания,
	. !	, ,	Подвижная игра «Гонка мячей».	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		волейбольные),
		, ,	1	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		секундомер
	. !	, ,	1	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
		<u> </u>		техники безопасности.		
92		Беговые	Преодоление вертикальных	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Препятствия
		упражнения.	препятствий. Кроссовый бег 15-20	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	(естественные и

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кроссовый бег.	мин. Правила соревнований.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	преодоления	искусственные), мячи
			Подвижная игра «Защищай	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	препятствий	(для метания,
			товарища».	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		волейбольные),
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		секундомер
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
93		Беговые	Соревнования в кроссовом беге	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Учет времени	Препятствия
		упражнения.	1500-2000 м. Подвижная игра	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		(естественные и
		Кроссовый бег.	«Защищай товарища»	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		искусственные), мячи
				Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		(для метания,
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		волейбольные),
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		секундомер
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
94		Беговые	Эстафетный бег по кругу. Техника	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Эстафетные палочки,
		упражнения.	передачи эстафетной палочки.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		конусы, мячи волей-
		Эстафетный	Беговые упражнения. Подвижная	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		больные, кубики
		бег.	игра «Морской бой»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
95		Беговые	Эстафетный бег по кругу с	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Эстафетные палочки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	передачей эстафетной палочки.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	конусы, мячи волей-
		Эстафетный	Подвижная игра «Морской бой»	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	больные, кубики
		бег.		Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	передачи	
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	эстафетной	
				по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	палочки.	
				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
96		Прыжковые	Техника многоскоков (тройной,	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Контроль	Мел для разметки,
		упражнения.	восьмерной). Круговая тренировка:	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	конусы
		Многоскоки.	многоскоки, прыжки на точность,	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	выполнения	
			прыжок с места.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития	многоскоков	
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
97		Прыжковые	Техника прыжка в длину с 9-11	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Рулетка, флажки, мел
		упражнения.	шагов разбега. Фазы прыжка (разбег,	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		для разметки
		Прыжок в	отталкивание, полет, приземление).	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		длину.	Прыжковые упражнения.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
			Упражнения на развитие быстроты.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
			•	•	•	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
98		Прыжковые	Прыжок в длину с разбега. Правила	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Контроль	Рулетка, флажки, мел
		упражнения.Пр	соревнований по прыжкам в длину.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	выполнения	для разметки
		ыжок в длину.	Подбор разбега.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	техники	
				упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития	прыжка в	
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	длину.	
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
99		Прыжковые	Соревнования по прыжкам в длину с	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Учет	Рулетка, флажки, мел
		упражнения.Пр	разбега. Специальные прыжковые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	дальности	для разметки
		ыжок в длину.	упражнения. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	прыжка.	
			развитие координации движений.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
100		Метание малого	Техника метания малого мяча на	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее		Малые мячи, конусы,
		мяча.	дальность отскока от стены с 1-3	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		таблички, набивные
			шагов разбега. Подводящие и	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных		мячи
			специальные упражнения для	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		
			метания. Техника бросков набивного	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			мяча двумя руками из различных	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
			положений с последующей ловлей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие силы.	метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
101		Метание малого	Техника метания малого мяча на	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Контроль	Малые мячи, конусы,
	1	мяча.	дальность с 4-5 шагов разбега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	таблички, набивные
	1	'	Специальные упражнения с	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	метаний на	мячи
		'	набивными мячами. Упражнения на	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	дальность.	
	1	'	развитие силы.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
		'		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1	
		'		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1	
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
102		Метание малого	Соревнования по метанию мяча (вес	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Учет	Малые мячи, конусы,
		мяча.	150 г) на дальность. Правила	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	дальности	таблички, набивные
		'	соревнований по метанию.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	метаний	мячи
		'	Равномерный бег до 15 мин.	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	1	
		'	Упражнения на развитие скоростно-	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	1	
		'	силовых способностей.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1	
		'		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
			1	метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
				8 класс		
				I четверть		
				Знания о физической культуре (1 час)		_
1	1	Физическая	Физическая культура в разные	Раскрывают историю возникновения и формирования физической		Компьютер, экран,
	<u> </u>	культура в	общественно-экономические	культуры. Определяют основные направления развития физической		учебная презентация,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		современном	формации. Основные направления	культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из		видеоролики.
		обществе.	развития физической культуры в	них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при		
		Предупреждени	современном обществе; их цель,	занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые		
		е травма-тизма.	содержание и формы организации.	травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой		
			Характеристика типовых травм,	помощи.		
			оказание первой помощи.			
				Легкая атлетика (11 часов)		
2		Беговые	Техника низкого старта. Низкий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		Секундомер, колодки,
		упражнения.	старт, 30м. Упражнения и	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		свисток, флажки
		Спринтерский	простейшие программы по развитию	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых		
		бег.	скоростных способностей. Влияние	упражнений.		
			возрастных особенностей организма	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для		
			на физическое развитие и	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
			физическую подготовленность.	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
3		Беговые	Техника перехода от стартового	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		Секундомер, колодки,
		упражнения.	разгона к бегу по дистанции. Бег с	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		свисток, флажки
		Спринтерский	ускорением до 80 м и скоростной бег	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых		
		бег.	до 70м.	упражнений.		
				Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для		
				развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
4		Беговые	Техника бега по прямой дистанции с	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Соревнования	Секундомер, колодки,
		упражнения.	максимальной скоростью. Бег по	Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально	в беге на 60м.	свисток, флажки
		Спринтерский	дистанции до 70 м. Бег на результат	возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют	Пробегание	
		бег.	60 м.	навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	дистанции до	
					100 м (индив)	
5		Беговые	Техника передачи и приема	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		Секундомер, колодки,
		упражнения.	эстафетной палочки на месте, в	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		свисток, флажки
		Эстафетный	ходьбе, медленном беге.	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых		
		бег.	Техника старта учащихся,	упражнений.		
			принимающих эстафетную палочку.	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для		
				развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
6		Беговые	Техника приема и передачи	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Контроль	Секундомер, колодки,
		упражнения.	эстафетной палочки. Техника	Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально	техники	свисток, флажки,
		Эстафетный бег.	передачи и приема эстафетной	возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют	выполнения	эстафет-ные палочки,
			палочки в зоне передачи. Встречная	навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	встречной	пред-меты для передачи
			эстафета 8*60м.		эстафеты 8*60м.	(кубики, мячи)
7		Беговые	Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		Секундомер, свисток.
		упражнения.	(бег до 1000 м). Специальные беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Техника бега на	упражнения. Понятие и темпе	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		средние	упражнения.	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития		
		дистанции.	Упражнения на развитие	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			выносливости.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых		
				упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
8		Беговые	Техника бега по дистанции (бег до	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Соревнования	Секундомер, свисток.
		упражнения.	1500м – д, 2000м – м). Упражнения	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	в беге на	
		Техника бега на	на развитие выносливости. Понятие	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	дистанции	
		средние	о ритме упражнения.	упражнений.	1500м и 2000м	
		дистанции.		Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для		
				развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
9		Беговые	Бег 15 мин. Преодоление	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых	Оценка бега на	Секундомер, свисток,
		упражнения.	горизонтальных препятствий.	способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	средние	спортивный инвентарь
		Техника бега на	Круговая тренировка на развитие	упражнений и упражнений силового характера (ОФП).	дистанции.	(мячи, скакалки, конусы,
		средние	скоростно-силовых способностей.			барьеры)
		дистанции.	Понятие об объеме упражнения.			
10		Прыжковые	Техника разбега. Техника разбега в	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её		Демонстрационные
		упражнения.	сочетании с отталкиванием.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		пособия (плакаты),
		Прыжок	Упражнения на развитие силы,	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		гимнастические маты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		способом	быстроты. Основы обучения и	упражнений.		стойки, планка, мел.
		«перешагивани	самообучения двигательным	Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для		
		e».	действиям.	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
11		Прыжковые	Техника перехода через планку.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её		Гимнастические маты,
		упражнения.	Подбор индивидуального разбега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		стойки, планка, мел.
		Прыжок	Упражнения на развитие скоростно-	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		способом	силовых способностей.	упражнений.		
		«перешагивани		Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для		
		e».		развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
12		Прыжковые	Техника прыжка в высоту с	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	Соревнования	Гимнастические маты,
		упражнения.	небольшого разбега (5-6 больших	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	по прыжкам в	стойки, планка, мел,
		Прыжок	шагов). Техника прыжка в высоту с	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	высоту	протоколы для судейской
		способом	полного разбега. Упражнения на	упражнений.		практики
		«перешагивани	расслабление мышц ног после	Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для		
		e».	тренировки.	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим		
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных		
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования			
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.					
	Волейбол (15 часов)								
13		Волейбол.	Техника безопасности на уроках	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,			
		Приём и	волейбола. Перемещения в стойке	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.			
		передача мяча в	волейболиста с изменением	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		парах	направления. Приём и передача мяча	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют					
			в парах комбинируя верхнюю,	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими					
			нижнюю передачи, передача над	эмоциями.					
			собой – партнёру. Приём и передача						
			мяча у стены. Подвижные игры:						
			«Лапта волейболистов», «Свеча»						
14		Волейбол.	Перемещения в стойке волейболиста	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,			
		Приём и	с изменением направления. Приём и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.			
		передача мяча	передача мяча двумя руками сверху	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых					
		через сетку в	и снизу в парах. Приём и передача	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют					
		опорном	мяча сверху и снизу у стены. Приём	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими					
		положении и с	и передача мяча через сетку в	эмоциями.					
		перемеще-нием	опорном положении с переме-						
			щением (в парах и у стены).						
			Подвижные игры: «Приём и						
			передача мяча в движении», «Один в						
			поле».						
15		Волейбол.	Перемещение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Передача мяча	Мяч волейбольный,			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Передача мяча	имитацией блока в начале, середине	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	двумя руками	свисток.
		двумя руками	и конце сетки. Приём и передача	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	сверху в парах	
		сверху стоя	мяча двумя руками сверху и снизу в	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	в движении	
		боком в	парах стоя на месте и с	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		направлении	перемещением. Передача мяча в	эмоциями.		
		передачи	тройках по кругу влево и вправо			
			(направление меняем после падения			
			мяча). Волейбол по упрощённым			
			правилам.			
16		Волейбол.	Приём и передача двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Передача мяча	сверху над собой с перемещением	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		двумя руками	приставными шагами, спиной	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		сверху стоя	вперёд, захлёстыванием голени и др.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		спиной в	беговыми и прыжковыми	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		направлении	упражнениями. Комбинации	эмоциями.		
		переда	состоящие из различных вариантов			
			верхней и нижней передачи в парах			
			и у стены. Передача мяча в тройках			
			по кругу влево и вправо			
			(направление меняем после падения			
			мяча). Передача мяча двумя руками			
			сверху стоя спиной в направлении			
			передачи в тройках. Волейбол по			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упрощённым правилам.			
17		Волейбол.	Приём и передача двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Передача мяча	сверху над собой с перемещением	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		сверху двумя	различными способами. Комбинации	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		руками в	из различных вариантов верхней и	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		прыжке (через	нижней передачи в парах и у стены.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		сетку)	Передача мяча в тройках по кругу.	эмощиями.		
			Передача мяча двумя руками сверху			
			над собой – назад, в тройках и			
			четвёрках. Передача мяча сверху			
			двумя руками в прыжке (через			
			сетку). Волейбол по упрощённым			
			правилам.			
18		Волейбол.	Комбинации из различных вариантов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Передача мяча	Мяч волейбольный,
		Передача мяча	верхней и нижней передачи в парах	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	двумя руками	свисток.
		сверху двумя	и у стены. Передача мяча в тройках	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	сверху в	
		руками в	по кругу. Передача мяча двумя	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	прыжке	
		прыжке (вдоль	руками сверху над собой – назад, в	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		сетки)	тройках и четвёрках. Передача мяча	эмощиями.		
			сверху двумя руками в прыжке на			
			месте и с передвижением вдоль			
			сетки. Волейбол по упрощённым			
			правилам.			

Mo	Пото					Иотот оорогия ПО ПОВ
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
19		Волейбол.	Комбинации из различных вариантов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Приём нижней	верхней и нижней передачи в парах.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		прямой подачи	Передача мяча сверху двумя руками	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			в прыжке. Приём нижней прямой	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			подачи двумя руками снизу в парах.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			Приём нижней прямой подачи	эмоциями.		
			двумя руками снизу с доводкой в 3			
			зону. Подвижные игры: «Снайперы»,			
			«Прими подачу».			
20		Волейбол.	Комбинации из различных вариантов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Нижняя прямая	Мяч волейбольный,
		Приём нижней	верхней и нижней передачи в парах.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	подача в 4	свисток.
		прямой подачи	Передача мяча сверху двумя руками	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	сектора	
			в прыжке. Приём нижней прямой	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			подачи в парах. Приём нижней	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			прямой подачи с доводкой в 3 зону.	эмоциями.		
			Подвижные игры: «Снайперы»,			
			«Прими подачу».			
21		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Верхняя прямая	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		подача	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			верхней и нижней передачи в парах,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			тройках, четвёрках. Имитация	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			верхней прямой подачи. Верхняя	эмоциями.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			прямая подача в парах. Верхняя			
			прямая подача через сетку с			
			расстояния 3-5 метров. Учебная игра			
			в волейбол.			
22		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Техника	Мяч волейбольный,
		Верхняя прямая	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	верхней	свисток.
		подача	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	прямой подачи	
			верхней и нижней передачи в парах,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			тройках, четвёрках. Имитация	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			верхней прямой подачи. Верхняя	эмоциями.		
			прямая подача в парах. Верхняя			
			прямая подача через сетку с лицевой			
			линии. Учебная игра в волейбол.			
23		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Прямой	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток, малый мяч
		нападающий	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		удар через	верхней и нижней передачи в парах,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		сетку	тройках, четвёрках. Верхняя прямая	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			подача. Метание малого мяча через	эмоциями.		
			сетку имитируя нападающий удар.			
			Нападающий удар по мячу			
			находящемуся в держателе или на			
			руке партнёра. Учебная игра в			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			волейбол.			
24		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Нападающий	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		удар по мячу	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		наброшен-ному	верхней и нижней передачи в парах,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		партнё-ром	тройках, четвёрках. Верхняя прямая	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			подача. Нападающий удар по мячу	эмоциями.		
			находящемуся в держателе или на			
			руке партнёра. Нападающий удар по			
			мячу наброшенному партнёром			
			Учебная игра в волейбол.			
25		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Техника	Мяч волейбольный,
		Прямой	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	прямого	свисток.
		нападающий	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	нападающего	
		удар с передачи	верхней и нижней передачи в парах,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	удара	
		пасующего	тройках, четвёрках. Верхняя прямая	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
		игрока.	подача. Прямой нападающий удар с	эмоциями.		
			передачи пасующего игрока.			
			Отбивание мяча кулаком через сетку.			
			Учебная игра в волейбол.			
26		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Индивидуально	имитацией блокирования.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		е блоки-рование	Комбинации из различных вариантов	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		в прыжке с	верхней и нижней. Верхняя прямая	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
		места	подача. Прямой нападающий удар с	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			передачи пасующего игрока.	эмощими.		
			Отбивание мяча кулаком через сетку.			
			Блокирование мяча			
			перебрасываемого через сетку двумя			
			руками в прыжке с места.			
			Одиночный блок. Учебная игра в			
			волейбол.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
27		Волейбол.	Комбинации из различных вариантов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный,
		Страховка при	верхней и нижней передачи. Прямой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		свисток.
		блоки-ровании	нападаю-щий удар с последующим	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			блокированием. Верхняя прямая	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют		
			подача. Расположение игроков при	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими		
			атакующем ударе и при	эмоциями.		
			блокировании. Индивидуальные и			
			групповые тактические действия в			
			нападении и защите. Учебная игра в			
			волейбол.			
				W		
				II четверть		
			Физ	культурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
28		Индивидуальны	Индивидуальные комплексы	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья		
		е комп-лексы	адаптивной (лечебной) и	выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры,		
		адаптивной	корригирующей физической	включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за		
		(лечебной) и	культуры, подбираемые в	физической нагрузкой во время этих занятий.		
		корригиру-	соответствии с медицинскими			
		ющей физи-	показаниями (при нарушениях			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
		ческой	центральной нервной системы,							
		культуры.	дыхания). Правила дыхания при							
			выполнении упражнений.							
				Гимнастика (18 часов)						
29	9 Висы. Выполнение команды «Прямо!» Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Гимнастические маты,									
		Строевые	Повороты направо, налево в	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		гимнасти-ческая				
		упражнения.	движении. Общераз-вивающие	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая		скамейка.				
			упражнения на месте. Подъем	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь						
			переворотом в упор толчком двумя	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют						
			руками (м). Махом одной ногой	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их						
			толч-ком другой подъем переворо-	исправлении.						
			том (д). Подтягивания в висе.							
			Упражнения на гимнастичес-кой							
			скамейке. Упражнения на развитие							
			силовых способ-ностей. Техника							
			безопасности.							
30		Висы.	Выполнение команды «Прямо!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		Гимнастические маты,				
		Строевые	Повороты направо, налево в	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		гимнасти-ческая				
		упражнения.	движении. Общераз-вивающие	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая		скамейка.				
			упражнения с гим-настической	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь						
			палкой. Подъем переворотом в упор	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют						
			толчком двумя руками (м). Махом	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их						
			одной ногой толчком другой подъем	исправлении.						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			переворотом (д). Подтягивания в			
			висе. Упраж-нения на			
			гимнастической скамейке.			
			Упражнения на раз-витие скоростно-			
			силовых способностей.			
31		Висы.	Выполнение команды "Прямо!"	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	Повороты направо, налево в	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	гимнасти-ческая
		упражнения.	движении. Комплекс	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая	выполнения	скамейка,
			общеразвивающих упражне-ний с	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	упражнений с	гимнастические палки.
			гимнастической палкой. Подъем	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	гимнас-	
			переворотом в упор толчком двумя	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	тической	
			руками (м). Махом одной ногой	исправлении.	палкой	
			толчком другой подъем переворотом			
			(д). Подтягивания в висе. Уп-			
			ражнения на гимнастической			
			скамейке. Упражнения на раз-витие			
			силы.			
32		Висы.	Техника выполнения подъема	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Контроль	Гимнастические маты,
		Строевые	переворотом. Подтягивания в висе.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на	техники	гимнасти-ческая
		упражнения.	Упражнения на развитие силы.	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая	выполнения	скамейка,
			Самостоятельное составление	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	подъема	гимнастические палки.
			комбинаций упражнений на развитие	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют	переворотом и	
			кондиционных способностей.	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	подтягива-ния	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Дозировка упражнений.	исправлении.	в висе.	
33		Опорный	Прыжок согнув ноги (козел в длину,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	высота 110-115см) (м). Прыжок	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнасти-ческий мост.
			боком с поворотом на 900 (конь в	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		
			ширину, высота 110см) (д).	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			Упражнения на развитие скоростно-	активно помогают их исправлению.		
			силовых способностей.			
34		Опорный	Прыжок согнув ноги (козел в длину,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	высота 110-115см) (м). Прыжок	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнасти-ческий мост.
			боком с поворотом на 900 (конь в	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		
			ширину, высота 110см) (д).	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			Упражнения на развитие	активно помогают их исправлению.		
			выносливости.			
35		Опорный	Прыжок согнув ноги (козел в длину,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая		Гимнастический козел,
		прыжок.	высота 110-115см) (м). Прыжок	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		гимнасти-ческий мост.
			боком с поворотом на 900 (конь в	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику		
			ширину, высота 110см) (д).	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и		
			Упражнения на развитие гибкости.	активно помогают их исправлению.		
36		Опорный	Прыжок согнув ноги (козел в длину,	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая	Контроль	Гимнастический козел,
		прыжок.	высота 110-115см) (м). Прыжок	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	техники	гимнасти-ческий мост.
			боком с поворотом на 900 (конь в	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику	выполнения	
			ширину, высота 110см) (д). Развитие	опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и	опорного	
			координации. Упражнения на	активно помогают их исправлению.	прыжка.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			расслабление мышц шеи и туловища			
			после тренировки.			
37		Акробатика.	Кувырок назад в упор стоя ноги	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,		Гимнастические маты,
		Лазанье.	врозь; кувырок вперед и назад (м).	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		канат, гимнастический
			«Мост» и поворот в упор стоя на	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических		шест, гантели.
			одном колене (д). Лазанье по шесту в	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		
			два приема. Общеразвивающие	помогают их исправлению.		
			упражнения с гантелями (м).			
			Упражнения ритмической			
			гимнастики (д)			
38		Акробатика.	Кувырок назад в упор стоя ноги	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,		Гимнастические маты,
		Лазанье.	врозь; кувырок вперед и назад (м).	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		канат, гимнастический
			«Мост» и поворот в упор стоя на	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических		шест, гантели.
			одном колене (д). Лазанье по канату	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		
			и шесту в два приема.	помогают их исправлению.		
			Общеразвиваю-щие упражнения с			
			гантелями (м). Упражнения			
			ритмической гимнастики (д).			
			Упражнения на развитие гибкости.			
39		Акробатика.	Длинный кувырок; стойка на голове	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,		Гимнастические маты,
		Лазанье.	и руках (м). Кувырки вперед и назад	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		канат, гимнастический
			(д). Лазанье по канату и шесту в два-	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических		шест.
			три приема. Общеразвивающие	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнения с гантелями (м).	помогают их исправлению.		
			Упражнения ритмической			
			гимнастики (д). Упражнения на			
			развитие координации.			
40		Акробатика.	Длинный кувырок; стойка на голове	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику,	Контроль	Гимнастические маты,
		Лазанье.	и руках (м). Кувырки вперед и назад	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	техники	канат, гимнастический
			(д). Лазанье по канату и шесту в два-	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	выполнения	шест.
			три приема. Общеразвивающие	упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	акробатически	
			упражнения с мячом.	помогают их исправлению.	х комби-наций.	
41		Упражнения и	Полушпагат и равновесие на одной	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Оценка лазанья	Гимнастическое бревно,
		комбина-ции на	ноге (ласточка); танце-вальные	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	по канату	гимнастическая
		гим-	шаги; спрыгивание и соскоки	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	(шесту).	перекладина.
		настическом	(вперед, прогнув-шись) (д). Вис на	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
		бревне (д) и	согнутых ногах; вис согнувшись;	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
		гимнастической	размахивание в висе (м).	анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их		
		перекла-дине	Общеразвивающие упражнения с	исправлению.		
		(M).	мячом.			
42		Упражнения и	Полушпагат и равновесие на одной	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	Контроль	Гимнастическое бревно,
		комбина-ции на	ноге (ласточка); танце-вальные	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на	выполнения	гимнастическая
		гим-	шаги; спрыгивание и соскоки	гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	комплекса	перекладина.
		настическом	(вперед, прогнув-шись) (д). Вис на	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	упражнений с	
		бревне (д) и	согнутых ногах; вис согнувшись;	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	мячом.	
		гимнастической	размахивание в висе (м).	анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		перекла-дине	Упражнения на развитие	исправлению.		
		(M).	координации.			
43		Упражнения на	Из виса на подколенках через стойку	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают		Гимнастические брусья.
		гимнасти-	на руках опускание в упор присев	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая		
		ческих брусьях.	(м). Из упора на нижней жерди	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			опускание вперед в вис присев (д).	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
			Упражнения на развитие гибкости.	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
				исправлении.		
44		Упражнения на	Подъем махом назад в сед ноги	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают		Гимнастические брусья.
		гимнасти-	врозь; подъем завесом вне (м). Из	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая		
		ческих брусьях.	виса присев на нижней жерди махом	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			одной и толчком другой в вис	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
			прогнувшись с опорой на верхнюю	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			жердь; вис лежа на нижней жерди	исправлении.		
			(д). Упражне-ния на развитие			
			гибкости.			
45		Упражнения на	Из виса на подколенках через стойку	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают		Гимнастические брусья.
		гимнасти-	на руках опускание в упор присев;	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая		
		ческих брусьях.	подъем махом назад в сед ноги	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		
			врозь; подъем завесом вне (м). Из	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		
			упора на нижней жерди опускание	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их		
			вперед в вис присев; из виса присев	исправлении.		
			на нижней жерди махом одной и			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			толчком другой в вис прогнувшись с			
			опорой на верхнюю жердь; вис лежа			
			на нижней жерди; сед боком на			
			нижней жерди, соскок. (д).			
46		Упражнения на	Комбинации из разученных	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают	Контроль	Гимнастические брусья.
		гимнасти-	упражнений. Упражнения на	технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая	техники	
		ческих брусьях.	развитие скоростно-силовых	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	выполнения	
			способностей. Роль опорно-	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	гимнастически	
			двигательного аппарата в	анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их	х комби-наций.	
			выполнении физических	исправлении.		
			упражнений.			
			Способы	двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)		
47		Планирование	Составление (совместно с учителем)	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой,		Проектор, экран,
		занятий	плана занятий спортивной	отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в		компьютер, учебная
		физической	подготовкой с учетом	соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными		презентация.
		культурой.	индивидуальных показателей	особенностями развития организма и уровнем его тренированности.		
			здоровья и физического развития,			
			двигательной (технической) и			
			физической подготовленности.			
			Личная гигиена в процессе занятий			
			физическими упраднениями.			
48		Оценка эф-	Ведение дневника самонаблюдения:	Анализируют динамику показателей физического развития и физической	Тестирование	
		фективности	регистрация по учебным четвертям	подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и	развития	
		фективности	регистрация по учебным четвертям	подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и	развития	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		занятий физ-	динамики показателей физического	соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост	основных	
		культурно-	развития и физической	этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и	физических	
		оздоровительно	подготовленности; содержание	направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют	качеств.	
		й деятель-	еженедельно обновляемых	оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам		
		ностью.	комплексов утренней зарядки и	физкультурно-оздоровительной деятельности.		
			физкультминуток; содержание			
			домашних заданий по развитию			
			физических качеств. Наблюдения за			
			динамикой показателей физической			
			подготовленности с помощью			
			тестовых упражнений.			
				III четверть		
				Лыжные гонки (21 час)		
49		Виды лыжных	Стили катания на лыжах. Виды	Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных		Компьютер, проектор,
		соревнований.	лыжных соревнований. Выдающиеся	соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся		экран, учебная
		Техника	лыжники современности.	лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в		презентация.
		безопасности.	Победители зимних Олимпийских	лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря		
			игр в лыжных соревнованиях.	для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в		
			Подбор лыжного инвентаря. Техника	организации активного отдыха.		
			безопасности.			
50		Передвижения	Прохождение дистанции 2 км в	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	разном темпе. Упражнения на	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	знаний видов	ботинки.
			развитие скоростно-силовых	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	лыжного	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			качеств.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	спорта, стилей	
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	катания.	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
51		Передвижения	Подводящие упражнения для	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	лыжников гонщиков.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Одновременны	Одновременный двухшажный ход.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й двух-шажный	Прохождение дистанции 2 км.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.	Упражнения на развитие	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
			выносливости.	возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
52		Передвижения	Прохождение дистанции 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Техника одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Одновременны	двухшажного хода. Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		й двух-шажный	развитие выносливости.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		ход.		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				активного отдыха.		
53		Передвижения	Прохождение дистанций 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Упражнения на технику	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	!	ботинки.
		Основной	одновременного одношажного хода –	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		вариант	основной вариант. Упражнения на	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		одношажного	развитие выносливости.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	!	
		хода.		возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во	!	
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий	!	
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации	!	
			1	активного отдыха.	!	
54		Передвижения	Основной вариант одновременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	одношажного хода. Игра «Гонки с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Основной	выбыванием». Упражнения на	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
		вариант	развитие выносливости.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	одновремен-	
		одношажного		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	ного одно-	
		хода.		возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во	шажного хода	
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий	(основной	
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации	вариант)	
				активного отдыха.	!	
55		Передвижения	Прохождение дистанции 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Подготовительные упражнения для	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Скоростной	скоростного варианта	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		вариант	одновременного одношажного хода.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	!	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		одношажного	Упражнения на развитие силы.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
		хода.		возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
56		Передвижения	Упражнения на технику скоростного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	варианта одновременного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Скоростной	одношажного хода. Ускорение в	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
		вариант	заданном темпе 6 х 400 метров.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
		одношажного	Упражнения на развитие силы.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
		хода.		возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
57		Передвижения	Техника скоростного варианта	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	одновременного одношажного хода.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Скоростной	Прохождение дистанции 4,5км.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
		вариант		ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	одновремен-	
		одношажного		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	ного одно-	
		хода.		возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во	шажного хода	
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий	(скоростной	
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации	вариант)	
				активного отдыха.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
58		Передвижения	Основные варианты и виды	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	конькового хода. История	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Коньковый ход.	зарождения конькового хода.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
			Упражнения на развитие силы.	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
59		Передвижения	Упражнения на технику конькового	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	хода. Игра «Как по часам».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Коньковый ход.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
60		Передвижения	Техника одновременных коньковых	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	ходов. Игра «Биатлон».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Коньковый ход.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	коньковых	
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	ходов.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
61		Передвижения	Подъемы скользящим шагом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Ускорения 10 *100 м.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Подъемы.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
62		Передвижения	Подъемы скользящим шагом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Ускорения 10 *150 метров.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Подъемы.	Попеременный четырехшажный ход.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	подъема	
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	скользящим	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во	шагом.	
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
63		Передвижения	Техника попеременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		на лыжах.	четырехшажного хода. Повороты	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Повороты.	плугом.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
64		Передвижения	Упражнения на технику	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	четырехшажного хода. Повороты	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Повороты.	плугом. Прохождение дистанции	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
			4,5км	ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
65		Передвижения	Четырехшажный ход. Повороты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	плугом. Прохождение дистанции	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Повороты.	3км.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	четырехшажно	
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	го хода	
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
66		Передвижения	Ускорения по дистанции 8*200м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	Спуски в различных стойках.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Спуски.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
67		Передвижения	Прохождение дистанции 3*1км в	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	заданном темпе. Спуски.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	ботинки.
		Спуски.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	выполнения	
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	спуска.	
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
68		Передвижения	Соревнования на дистанции	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Учет времени	Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	3 км.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	прохождения	ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Соревнования		со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	дистанции	
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
69		Передвижения	Эстафеты на лыжах с преодолением	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, лыжные
		на лыжах.	препятствий. Подготовка лыжного	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		ботинки.
		Эстафеты.	инвентаря к хранению.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		
				ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		
				лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во		
				время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий		
				лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации		
				активного отдыха.		
				Баскетбол (13 часов)		
70		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Передвиже-ния	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		игрока.	пассивным сопротивлением, с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			сопротивлением на месте. Бросок	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			двумя руками от головы с места.			
			Передачи мяча двумя руками от			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			груди на месте. Личная защита.			
			Учебная игра. Физические			
			способности и их влияние на			
			физическое развитие.			
71		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи.
		Ведение мяча.	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
			пассивным сопротивлением, с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча с	
			сопротивлением на месте. Бросок	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	пассивным	
			двумя руками от головы с места.		сопротивле-	
			Передачи мяча двумя руками от		нием	
			груди на месте. Личная защита.			
			Учебная игра.			
72		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Ведение мяча.	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			сопротивлением на месте. Бросок	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			двумя руками от головы с места с	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			сопротивлением. Передача мяча			
			одной рукой от плеча на месте.			
			Личная защита. Учебная игра.			
			Упражнения на развитие			
			координационных способностей.			
73		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Накрывание	остановок игрока. Накрывание мяча.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча.	Ведение мяча с сопротив-лением.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			Бросок одной рукой от плеча с	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			места. Передача мяча двумя руками			
			от груди в движении парами с			
			сопротив-лением. Личная защита.			
			Учебная игра. Упражнения на			
			развитие координационных			
			способностей.			
74		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи.
		Накрывание	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		мяча.	сопротивлением. Бросок одной	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	ведения мяча с	
			рукой от плеча с места. Перехват	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	сопротивле-	
			мяча во время ведения. Накрывание		нием	
			мяча. Передача мяча двумя руками			
			от груди в движении парами с			
			сопротивлением. Вырывание мяча.			
			Личная защита. Учебная игра.			
			Упражнения на развитие			
			координационных способностей.			
75		Баскетбол.	Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Бросок мяча.	Бросок одной рукой от плеча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
			места. Перехват мяча во время	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			ведения. Передача одной рукой от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			плеча в движении в тройках с			
			сопротивлением. Игровые задания			
			(2*2, 3*3). Учебная игра. оказание			
			первой помощи при ушибах и			
			растяжении.			
76		Баскетбол.	Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи.
		Перехват мяча.	Бросок одной рукой от плеча в	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	выполнения	
			движении. Перехват мяча во время	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	броска одной	
			передачи. Передача одной рукой от	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	рукой от плеча	
			плеча в движении в тройках с		с места.	
			сопротивлением. Игровые задания			
			(3*3, 4*4). Учебная игра.			
			Упражнения на развитие быстроты.			
77		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Сочетание	остановок. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		приемов	ведения. передачи, броска.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		ведения,	Штрафной бросок. Перехват мяча во	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
		передачи,	время передачи. Позиционное			
		броска.	нападение со сменой места. Бросок			
			одной рукой от плеча в движении с			
			сопротивлением. Упражнения на			
			развитие быстроты.			
78		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Сочетание	остановок. Сочетание приемов	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		приемов	ведения. передачи, броска.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
		ведения,	Штрафной бросок. Перехват мяча во	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
		передачи,	время передачи. Позиционное			
		броска.	нападение со сменой места. Правила			
			соревнований.			
				IV четверть		
79		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи.
		Штрафной	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	
		бросок.	сопротивлением. Держание игрока с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			мячом. Сочетание приемов ведения,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	штрафного	
			передачи, броска с сопротивлением.		броска.	
			Быстрый прорыв (2*2, 3*3).			
			Взаимодействие игроков в защите и			
			нападении через заслон. Учебная			
			игра. Упражнения на развитие			
			выносливости.			
80		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Взаимодействи	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		е игроков	сопротивлением. Держание игрока с	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			мячом. Сочетание приемов ведения,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			передачи, броска с сопротивлением.			
			Быстрый прорыв (3*3, 4*4).			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Взаимодействие игроков в защите и			
			нападении через заслон. Учебная			
			игра Упражнения на развитие			
			выносливости.			
81		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи.
		Взаимодействи	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		
		е игроков	сопротивлением. Штрафной бросок.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
			Сочетание приемов ведения,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
			передачи, броска с сопротивлением.			
			Быстрый прорыв (2*1, 3*2).			
			Взаимодействие игроков в защите и			
			нападении через заслон. Игра			
			«Челнок». Учебная игра.			
82		Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Баскетбольные мячи.
		Взаимодействи	остановок игрока. Ведение мяча с	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	выполнения	
		е игроков	сопротивлением. Штрафной бросок.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	быстрого	
			Сочетание приемов ведения,	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	прорыва (3*2)	
			передачи, броска с сопротивлением.			
			Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2).			
			Взаимодействие игроков в защите и			
			нападении через заслон. Учебная			
			игра. Упражнения на развитие			
			силовых способностей.			

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования				
	Знания о физической культуре (2 часа)									
83		Адаптивная	Адаптивная физическая культура как	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической		Проектор, экран,				
		физическая	система занятий физическими	культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.		компьютер, учебная				
		культура	упражнениями по укреплению и	Составляют комплексы упражнений для разминки.		презентация.				
			сохранению здоровья, коррекции							
			осанки и телосложения,							
			профилактика утомления.							
			Упражнения для разминки (обычной,							
			спортивной).							
84		Влияние	Влияние занятий физической	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их		Проектор, экран,				
		занятий	культурой на формирование	воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и		компьютер, учебная				
		физической	положительных качеств личности	демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых		презентация.				
		культурой на	(воли, смелости, трудолюбия.	способностей из числа ранее изученных.						
		формирование	честности, этических норм							
		положитель-	поведения). Упражнения на развитие							
		ных качеств	скоростно-силовых способностей.							
		личности.								
				Легкая атлетика (14 часов)						
85		Прикладно-	Преодоление полосы препятствий.	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений,		Секундомер, свисток				
		ориентиро-	Приземление на точность и	осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные						
		ванные	сохранение равновесия. Комплексы	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	упражнений в режиме дня	легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические		
			(физкультминут, физкульпауз).	упражнения для развития физических качеств, выбирают		
				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по		
				частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений,		
				соблюдают правила техники безопасности.		
86		Прикладно-	Прыжки через препятствие с грузом	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений,		Секундомер, свисток
		ориентиро-	на плечах. Спрыгивание и	осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные		
		ванные	запрыгивание с грузом на плечах.	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение		
		упражнения.	Комплекс упражнений на развитие	легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические		
			физических качеств.	упражнения для развития физических качеств, выбирают		
				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по		
				частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
				процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений,		
				соблюдают правила техники безопасности.		
87		Беговые	Кроссовый бег до 15 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Секундомер, свисток
		упражнения.	Специальные беговые упражнения.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Кроссовая	Упражнения на развитие	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		подготовка.	выносливости (круговая тренировка,	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			подвижные игры). Техника старта,	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
			стартового разгона. Соблюдение	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
			ритма бега и ритма дыхания в	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
			кроссовом беге.	техники безопасности.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
88		Беговые	Бег по пересеченной местности до	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее		Секундомер, свисток
		упражнения.	17 мин. Специальные беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Кроссовая	упражнения. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		подготовка.	развитие силы. Преодоление	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			вертикальных препятствий.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
			Положение туловища при	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
			прохождении дистанции.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
89		Беговые	Бег по пересеченной местности до	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Контроль	Секундомер, свисток
		упражнения.	20 мин. Специальные беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	техники	
		Кроссовая	упражнения. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	выполнения	
		подготовка.	развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	упражнений на	
			Преодоление вертикальных	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	выносли-вость.	
			препятствий. Техника бега по	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
			дистанции, финиширование.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
				техники безопасности.		
90		Беговые	Кроссовый бег 3000 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Учет времени	Секундомер, свисток
		упражнения.	(2000 м). Специальные беговые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Кроссовая	упражнения. Упражнения на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
		подготовка.	развитие выносливости. Правила	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,		
			использования легкоатлетических	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
			упражнений для развития	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в		
			выносливости.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				техники безопасности.		
91		Прыжковые	Прыжок в длину способом «согнув	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Секундомер, свисток
		упражнения.	ноги». Подбор разбега. Техника	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Прыжок в	разбега в сочетании с	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		длину способом	отталкиванием. Специальные	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
		«согнув ноги».	прыжковые упражнения. Правила	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			использования легкоатлетических	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
			упражнений для развития скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
92		Прыжковые	Прыжок в длину способом «согнув	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Секундомер, свисток
		упражнения.Пр	ноги». Специальные прыжковые	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		ыжок в длину	упражнения. Техника движения в	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		способом	полете. Подбор короткого разбега (7-	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
		«согнув ноги».	9) и полного (11-13 беговых шагов).	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			Упражнения на развитие скорости.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
93		Прыжковые	Прыжок в длину способом «согнув	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Соревнования	Секундомер, свисток
		упражнения.Пр	ноги». Техника прыжка в длину с	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	по прыжкам в	
		ыжок в длину	короткого разбега (7-9 беговых	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	длину	
		«согнув ноги».	шагов)	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
			и полного разбега (11-13 беговых	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			шагов). Упражнения на развитие	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
94		Прыжковые	Техника движений в полете при	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее		Секундомер, свисток
		упражнения.	выполнении прыжка в длину	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
		Прыжок в	способом «прогнувшись».	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		
		длину «прог-	Соединение элементов техники при	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития		
		нувшись».	выполнении прыжка. Ритм	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
			последних шагов разбега.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
95		Метание малого	Техника отведения малого мяча на	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее		
		мяча	два шага в ходьбе.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		
			Техника отведения малого мяча на	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных		
			два шага в медленном беге.	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
96		Метание малого	Техника разбега. Метание малого	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Соревнования	резиновые и теннисные
		мяча	мяча с разбега. Типичные ошибки	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	по метанию	мячи, набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка,
			при метании мяча и способы их	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	мяча в цель с	мел для разметки,
			устранения. Упражнения на развитие	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	12-14 м. (до 16	флажок, протоколы для судейской практики
			скоростных способностей.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	м.)	t janekon npakinki

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Соревнования	
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	по метанию	
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	мяча на	
					дальность.	
97		Метание малого	Метания в вертикальную и	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Оценка	Резиновые, теннисные
		мяча	горизонтальную цель 1х1 м с	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	метания мяча	и набивные мячи,
			расстояния 12-16 м	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	на точность	мишень 1х1 м., рулетка,
			Бросок набивного мяча (2 кг) двумя	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		мел для разметки,
			руками из различных исходных	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		флажок, протоколы для
			положений с места, с шага.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		судейской практики
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
98		Метание малого	Метание мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Оценка	Резиновые, теннисные
		мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	метания мяча	и набивные мячи,
			руками из различных исходных	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	на дальность	мишень 1х1 м., рулетка,
			положений с 2-4 шагов вперед-	упражнений. Применяют метательные упражнения для развития		мел для разметки,
			вверх. Упражнения на расслабление	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		флажок, протоколы для
			мышц рук после тренировки.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		судейской практики
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
				Футбол (3 часа)		
99		Футбол. Удары	Комбинации из освоенных	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль	Футбольные мячи,
		по мячу.	элементов техники передвижений	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	техники	свисток, конусы.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(бег, остановки, повороты, рывки).	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	выполнения	
			Удар по катящемуся мячу внешней	действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов,	комбинации	
			стороной подъема, носком.	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	передвижений	
			Вбрасывание мяча из-за боковой	процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно		
			линии с места и с шагом. Учебная	относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют		
			игра. Значение футбола для развития	правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
			физических качеств.			
100		Футбол.	Удар по летящему мячу серединой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль	Футбольные мячи,
		Вбрасывание	лба. Нападение в игровых заданиях	техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых	техники удара	свисток, конусы.
		мяча	3*3, 2*1 без атаки ворот.	действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	по мячу	
			Комбинации с вбрасыванием мяча.	возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила	внешней	
			Комбинации с ведением мяча и	игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику	стороной	
			ударами по воротам. Упражнения на	безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий	подъема	
			развитие выносливости.	на открытом воздухе.		
101		Футбол.	Удар по летящему мячу серединой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль	Футбольные мячи,
		Нападение,	лба. Нападение в игровых заданиях	техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых	техники	свисток, конусы.
		защита.	3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с	действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	выполнения	
			персональной защитой. Упражнения	возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила	игровых	
			на развитие гибкости. Правила	игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику	заданий.	
			соревнований.	безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий		
				на открытом воздухе.		
			Способь	д двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
102		Организация	Организация досуга средствами	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом,	Контроль	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		досуга	физической культуры,	подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности.	техники	
		средствами	характеристика занятий	Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.	выполнения	
		физической	спортивными играми, спортивным	Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные	упражнений.	
		культуры	бегом и оздоровительной ходьбой.	игры.		
			Комплекс общеразвивающих			
			упражнений с предметами. Первая			
			помощь при солнечном и тепловом			
			ударе.			

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Framena	Бег 60 м с низкого старта, с.	10,0	10,4
Быстрота	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	10	8
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	8
Сили	Прыжок в длину с места, см	155	150
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	51	42
Выносливость	Кроссовый бег на 1,5 км, мин	8,50	9,00
Быносливость	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	-	-
	Метание и ловля мяча после отскока за 1 мин	38	35
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3

Челночный бег 3 x 10 м, с.	11,3	11,7

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с.	9,8	10,3
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	10	8
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	6	12
	Прыжок в длину с места, см	165	160
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	44
Выносливость	Кроссовый бег на 1,5 км, мин	7,30	8,00
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.10	19.15
	Бег на 2000 м, мин	-	-
	Метание баскетбольного мяча из-за головы, раз	25	20
Координация движе- ний	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	7	5
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	11,0	11,3

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с.	9,4	9,8
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	12	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	7	14
	Прыжок в длину с места, см	175	170
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	44	41
Выносливость	Кроссовый бег на 1,5 км, мин	7,00	7,30
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	15.40	18.50
	Бег на 2000 м, мин	-	-
	Метание баскетбольного мяча из-за головы, раз	28	23
Координация движе- ний	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	9	7
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	10,7	11,0

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с.	8,8	9,7
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	16	14
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	16
	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	64	40
Выносливость	Кроссовый бег на 1,5 км, мин	-	-
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	15.00	16.30
	Бег на 2000 м, мин	10.00	11.00
	Метание баскетбольного мяча из-за головы, раз	30	24
Координация движе- ний	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	8	6
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,6	10,5

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
1	Библиотечный фонд (кни		оодукция)
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы,
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		+
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Γ	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1. 11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание			
2	Демонстративные печатные пособия					
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д				
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям			
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д				
3	Экранно-звуког	вые пособия				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д				
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников			
4	Технические сред	ства обучения	я			
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали			
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д				
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей			
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д				
4.5.	Мегафон	Д				
4.6	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудиовидео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).			

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
4.7	Сканер	Д	
4.8.	Принтер лазерный	Д	
4.9.	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25х1,25
5	Учебно-практическое и учебно-	-лабораторно	е оборудование
	Гимнастика		
5.1.	Стенка гимнастическая	Γ	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Γ	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Γ	
5.4.	Козел гимнастический	Γ	
5.5.	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	Γ	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Γ	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Γ	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Γ	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Γ	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Γ	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ	
5.13	Комплект навесного оборудования	Γ	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Γ	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	Γ	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	Γ	
5.17	Стойка для штанги	Γ	
5.18	Штанги тренировочные	Γ	
5.19	Гантели наборные	Γ	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Γ	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Γ	
5.23	Акробатическая дорожка	Γ	
5.24	Покрытие для борцовского ковра	Γ	
5.25	Маты борцовские	Γ	
5.26	Маты гимнастические	К	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	к	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	
5.31	Палка гимнастическая	Γ	
5.32	Обруч гимнастический	Д	
5.33	Коврики массажные	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
	Легкая атлетик	a	
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры л/а тренировочные	Γ	
5.38	Флажки разметочные на опоре	Γ	
5.39	Лента финишная	Д	
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.41	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	
5.42	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игр	ЭЫ	
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.44	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Γ	
5.45	Мячи баскетбольные	Γ	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	Γ	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.49	Сетка волейбольная	Д	
5.50	Мячи волейбольные	Г	
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.52	Табло перекидное	Д	
5.53	Ворота для мини-футбола	Д	
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	Д	

№ π/π	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.56	Мячи футбольные	Г	
5.57	Номера нагрудные	Γ	
5.58	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Туризм		
5.59	Палатки туристские (двух местные)	Γ	
5.60	Рюкзаки туристские	Γ	
	Комплект туристский бивуачный	Д	
	Измерительные при	юборы	
5.61	Пульсометр	Γ	
5.62	Шагомер электронный	Γ	
5.63	Комплект динамометров ручных	Д	
5.64	Динамометр становой	Д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Γ	
5.66	Тонометр автоматический	Д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной	помощи	
5.68	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инг	вентарь	
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные зал	ы (кабинеты)	
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
			мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стад	ион (площад	(ка)
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

- 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 9 классы. М.: Просвещение, 2010.
- 3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.
- 4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2011.
- 5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.
- 6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
- 7. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru