

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Любимская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Любимской СОШ

Приказ № _____ от _____

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

Учитель:
Охапкин А.В.

2017 г.

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
-----------------	----------------------------

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 костно-мышечной 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 личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

физической культуры;

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты 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, физкультурминуток, 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, *мини-футбол*, 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		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; 3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; 4) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 5) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» • Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции • Разработка и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки и для профилактики утомления

Раздел №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 	<p>1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;</p> <p>2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>7. Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>8. Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;</p> <p>2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>3) умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p>	<p>1) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития самореализации человека;</p> <p>2) понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики заболеваний</p> <p>3) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка составленного комплекса упражнений и его выполнение с учетом индивидуальных нарушений в показателях физического здоровья.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

3.2.1 Легкая атлетика

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

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

3.2.2 Гимнастика с основами акробатики

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

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

3.2.3 Лыжная подготовка

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

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

3.2.4. Спортивные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	

<p>1) овладение системой знаний по истории и основных правил спортивных игр;</p> <p>2) умение самостоятельно организовывать спортивные игры, соблюдать правила техники безопасности, подбирать спортивную одежду для занятий;</p> <p>3) умение проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдая правила игры и соревнований;</p> <p>4) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья</p>	<p>1) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>3) владение основами самоконтроля, самооценки;</p> <p>4) восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия..</p>	<p>1) Степень освоения знаний об истории и основных правил спортивных игр.</p> <p>2) Уровень овладения техникой выполнения изучаемых игровых приемов и действий (баскетбол, волейбол, футбол, лапта).</p> <p>3) Динамика развития основных физических способностей: выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p> <p>4) Овладение организаторскими умениями (организация игры со сверстниками).</p>
---	--	---

Поурочно - тематическое планирование

5 класс

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика (14 часов)						
2		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике.	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток.
3		Беговые	Высокий старт 10м. Бег с	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее		Стартовые флажки,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Олимпийских игр».	
Лыжные гонки (21 час)						
50		Передвижение на лыжах.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран.
51		Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	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, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи, палки, ботинки.
52		Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль	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	Контроль техники выполнения попеременного	Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ход.	за изменением частоты сердечных сокращений.	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	двух-шажного хода.	
53		Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	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.
54		Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	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, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки.
55		Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки.
56		Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			кругу.			
57		Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	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 перехода с одного способа передвижения на другой.	Лыжи, палки, ботинки.
58		Передвижение 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Мяч под ногами».			измерительная.
94		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в длину.	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки.
95		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы».	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка дальности прыжка.	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи.
96		Метание малого мяча.	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток, малые мячи.
97		Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения метания малого мяча.	Свисток, малые мячи.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Двусторонняя учебная игра.			
101		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Двусторонняя учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		Футбольный мяч, свисток.
102		Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения ведения и остановки мяча.	Футбольный мяч, свисток.
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. Спринтерский бег.	Бег с ускорением от 30-40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Контроль техники выполнения высокого старта	Свисток
3		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Контроль техники выполнения низкого старта	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Свисток
5		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Оценка скоростных способностей	Свисток
6		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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		Свисток

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

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

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

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		укреплением здоровья, развитие физических качеств.	быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.	приведенным показателям	

II четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

28		Проведение банных процедур.	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса).	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость.	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
----	--	-----------------------------	---	--	--	--

Гимнастика (18 часов)

29		Строевые упражнения	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки.	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики.
----	--	---------------------	--	---	--	---

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

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации.	Соблюдают правила техники безопасности.	танцевальных упражнений	
Знания о физической культуре (1 час)						
47		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения.	Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
48		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.	Контроль техники выполнения составленного комплекса 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 физической культурой.	время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи.	пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности.		экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация.
50		Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.		Лыжи, палки, ботинки.
51		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, 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.		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
52		Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
53		Передвижение на лыжах изученными способами.	Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Лыжи, палки, ботинки.
54		Передвижение на лыжах изученными способами.	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки, ботинки.
55		Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		Лыжи, палки, ботинки.

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

№ 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, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	ного одношажного хода.	
59		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
60		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований. Применяют правила соревнований на дистанции.	Учет времени.	Лыжи, палки, ботинки, секундомер.
61		Передвижения на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой»	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
62		Передвижения на лыжах. Подъемы.	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки, ботинки.

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие быстроты.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
IV четверть						
79		Баскетбол. Передача мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.
80		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения передач мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
81		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения перехвата мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
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
		Позиционное нападение	сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Упражнения на развитие силовых способностей.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		мячи.
83		Баскетбол. Позиционное нападение	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Свисток, баскетбольные мячи.
Лапта (5 часов)						
84		Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения.	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту.	Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Биты. Малые мячи. Свисток.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	осаливании.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
89		Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения упражнений Оценка выносливости по приведенным показателям.	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
Легкая атлетика (12 часов)						
90		Прикладно-ориентированная подготовка.	Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники преодоления препятствий	Свисток, беговая дорожка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
91		Беговые упражнения. Длительный бег.	Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости;	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Свисток, беговая дорожка.
92		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Контроль техники бега на средние дистанции.	Свисток, беговая дорожка.
93		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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		Свисток, беговая дорожка.

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

№ 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 упражнения. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Контроль техники выполнения прыжка в длину.	Свисток, прыжковая дорожка.
98		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Оценка дальности прыжка.	Свисток, прыжковая дорожка.
99		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		Свисток, малые мячи.

№ 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 мяча	Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Контроль техники выполнения метания.	
101		Метание малого мяча	Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Оценка метания мяча на дальность.	
Знания о физической культуре (1 час)						
102		Закаливание организма. Правила	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Компьютер, проектор, экран, учебная презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		безопасности и гигиени-ческие требования.	безопасности и гигиенические требования во время закаливающихся процедур. Обтирание, обливание водой. Игры на основе футбола.	игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		

7 класс

I четверть

Знания о физической культуре (1 час)

1		Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилак-тика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений. оценка быстроты по приведенным показателям	Компьютер, экран проектор, учебная презентация.
---	--	---	--	--	---	---

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.		
5		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Оценка скорости бега на короткие дистанции.	Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч
6		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Секундомер, флажки, мяч
7		Беговые упражнения.	Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Контроль техники бега	Секундомер, флажки, мяч

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бег на средние дистанции.	Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе.	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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 упражнения. Бег на средние дистанции.	Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Учет времени. Оценка скоростных способностей и выносливости	Секундомер, флажки, мяч
9		Беговые упражнения. Челночный бег.	Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Рулетка, флажки, мел для разметки
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. Челночный бег.	положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей».	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		для разметки
11		Беговые упражнения. Челночный бег.	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники челночного бега	Мел для разметки, конусы, мячи набивные
Футбол (3 часа)						
12		Футбол. Остановка катящегося мяча.	Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по	Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, 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	Контроль техники остановки катящегося мяча.	Футбольные мячи, свисток.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		высоту.	упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	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.		
16		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Контроль техники выполнения прыжка	Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки
17		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Учет высоты прыжка.	Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки
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. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		свисток
19		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после 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».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, Свисток
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 передача мяча сверху двумя руками через сетку	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания).	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении)	Свисток, Кубики, Секундомер
21		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер
22		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют	Контроль техники передачи мяча двумя руками	Мяч волейбольный, свисток.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		руками над собой с перемещением	передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь 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.	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	сверху над собой	
25		Волейбол. Нижняя прямая подача	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль 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».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии	Мяч волейбольный, свисток, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
26		Волейбол. Прямой нападающий удар	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два 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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч,
27		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, Свисток,

№ 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 зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Вы-дающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпий-ских играх.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.	Компьютер, экран. проектор. Учебная презентация.
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
		гармоничное физическое развитие.	физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой.	развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой.	техники выполнения комплекса упражнений.	
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)						
30		Строевые упражнения.	Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки.	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики.
31		Висы. Строевые	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на		Гимнастические маты, перекладина,

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине	гимнастические палки, скамейки.
34		Опорный прыжок.	Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастический козел, гимнастическая скамейка.
35		Опорный прыжок.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом).	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д)	
40		Акробатика. Лазанье.	Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)	Гимнастические маты, мячи.
41		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их	Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Эстафеты.	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах.	материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		презентация.
50		Передвижения на лыжах.	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, 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.		Лыжи, палки, ботинки.
51		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъемы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, 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.		Лыжи, палки, ботинки.
52		Передвижения на лыжах.	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контроль техники	Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Попеременный двухшажный ход	инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности.	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.	попеременный двухшажного хода	
53		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, 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.		Лыжи, палки, ботинки.
54		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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		Лыжи, палки, ботинки.

№ 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		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, ботинки.
56		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения лыжных ходов.	Лыжи, палки, ботинки.
57		Передвижения на лыжах. Одновременный	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		й одно-шажный ход.		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.		
58		Передвижения на лыжах. Одновременный одно-шажный ход.	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, ботинки.
59		Повороты на лыжах	Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне.	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила 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		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				активного отдыха.		
60		Повороты на лыжах	Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка".	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила 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 активного отдыха.	Контроль техники выполнения поворотов.	Лыжи, палки, ботинки.
61		Повороты на лыжах	Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации.	Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила 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.	Оценка координации	Лыжи, палки, ботинки.
62		Спуски на лыжах	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок".	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков		Лыжи, палки, ботинки.

№ 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 лыжах	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, ботинки.
64		Спуски на лыжах	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения спусков.	Лыжи, палки, ботинки.

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

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

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

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

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

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

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

№ 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.	Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи
Знания о физической культуре (1 час)						
84		Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	Оценка уровня выносливости	Компьютер, проектор, экран, учебная презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
85		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.	Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их в комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.	Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений	
Лапта (5 часов)						
86		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Бита, мяч
87		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Бита, мяч
88		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники ловли и передачи мяча	Бита, мяч
89		Игра «Русская лапта».	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 сочетании с передачей мяча.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
90		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты и координации.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники ударов по мячу.	Бита, мяч
Легкая атлетика (12 часов)						
91		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
92		Беговые упражнения.	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Контроль техники	Препятствия (естественные и

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кроссовый бег.	мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища».	усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	преодоления препятствий	искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
93		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Учет времени	Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
94		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики
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. Эстафетный бег.	передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	техники выполнения передачи эстафетной палочки.	конусы, мячи волейбольные, кубики
96		Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Контроль техники выполнения многоскоков	Мел для разметки, конусы
97		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.		Рулетка, флажки, мел для разметки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
98		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Контроль выполнения техники прыжка в длину.	Рулетка, флажки, мел для разметки
99		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.	Учет дальности прыжка.	Рулетка, флажки, мел для разметки
100		Метание малого мяча.	Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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		Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи

№ 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 мяча.	Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Контроль техники метаний на дальность.	Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи
102		Метание малого мяча.	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Учет дальности метаний	Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи
8 класс						
I четверть						
Знания о физической культуре (1 час)						
1		Физическая культура в	Физическая культура в разные общественно-экономические	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической		Компьютер, экран, учебная презентация,

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

№ 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 упражнения. Спринтерский бег.	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	Соревнования в беге на 60м. Пробегание дистанции до 100 м (индив)	Секундомер, колодки, свисток, флажки
5		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Секундомер, колодки, свисток, флажки
6		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8*60м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8*60м.	Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки, пред-меты для передачи (кубики, мячи)
7		Беговые упражнения.	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		Секундомер, свисток.

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

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

№ 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. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.
14		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.
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 двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	двумя руками сверху в парах в движении	свисток.
16		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, заклёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации 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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.

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

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

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

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
27		Волейбол. Страховка при блоки-ровании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.

II четверть

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

28		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физи-	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
----	--	--	---	---	--	--

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

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Дозировка упражнений.	исправлении.	в висе.	
33		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост.
34		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост.
35		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост.
36		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации. Упражнения на	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост.

№ 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. Лазанье.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели.
38		Акробатика. Лазанье.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели.
39		Акробатика. Лазанье.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест.

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

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

№ 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 гимнастических брусьях.	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в исправлении.	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций.	Гимнастические брусья.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)						
47		Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация.
48		Оценка эффективности	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и	Тестирование развития	

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			качеств.	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.	спорта, стилей катания.	
51		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
52		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				активного отдыха.		
53		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
54		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (основной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки.
55		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		одношажного хода.	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 лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
56		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 x 400 метров. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
57		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
58		Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
59		Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
60		Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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,	Контроль техники выполнения коньковых ходов.	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ 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 на лыжах. Подъемы.	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *100 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
62		Передвижения на лыжах. Подъемы.	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом.	Лыжи, палки, лыжные ботинки.
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. Повороты.	четырёхшажного хода. Повороты плугом.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		ботинки.
64		Передвижения на лыжах. Повороты.	Упражнения на технику четырёхшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
65		Передвижения на лыжах. Повороты.	Четырёхшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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	Контроль техники выполнения четырёхшажного хода	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ 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 на лыжах. Спуски.	Ускорения по дистанции 8*200м. Спуски в различных стойках.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
67		Передвижения на лыжах. Спуски.	Прохождение дистанции 3*1км в заданном темпе. Спуски.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.	Контроль техники выполнения спуска.	Лыжи, палки, лыжные ботинки.
68		Передвижения на лыжах.	Соревнования на дистанции 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Учет времени прохождения	Лыжи, палки, лыжные 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 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.	дистанции	
69		Передвижения на лыжах. Эстафеты.	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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.		Лыжи, палки, лыжные ботинки.
Баскетбол (13 часов)						
70		Баскетбол. Передвижения игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи.

№ 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. Ведение мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи.
72		Баскетбол. Ведение мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи.
73		Баскетбол. Накрывание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		Баскетбольные мячи.

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

№ 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. Перехват мяча.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3*3, 4*4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места.	Баскетбольные мячи.
77		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи.
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 приемов ведения, передачи, броска.	остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
IV четверть						
79		Баскетбол. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*2, 3*3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения штрафного броска.	Баскетбольные мячи.
80		Баскетбол. Взаимодействи е игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*3, 4*4).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи.

№ 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. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольные мячи.
82		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, 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.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль выполнения быстрого прорыва (3*2)	Баскетбольные мячи.

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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические 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-ориентированные упражнения.	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические 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.		Секундомер, свисток
87		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Секундомер, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
88		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.		Секундомер, свисток
89		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость.	Секундомер, свисток
90		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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	Учет времени	Секундомер, свисток

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

№ 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 упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Ритм последних шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых 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.		Секундомер, свисток
95		Метание малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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 мяча	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Соревнования по метанию мяча в цель с 12-14 м. (до 16 м.)	резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1x1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

№ 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.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	
97		Метание малого мяча	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1x1 м с расстояния 12-16 м Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Оценка метания мяча на точность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1x1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
98		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2-4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных 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.	Оценка метания мяча на дальность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1x1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
Футбол (3 часа)						
99		Футбол. Удары по мячу.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контроль техники	Футбольные мячи, свисток, конусы.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, 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.	выполнения комбинации передвижений	
100		Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, 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.	Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема	Футбольные мячи, свисток, конусы.
101		Футбол. Нападение, защита.	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, 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.	Контроль техники выполнения игровых заданий.	Футбольные мячи, свисток, конусы.
Способы 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 средствами физической культуры	физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры.	техники выполнения упражнений.	

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с.	10,0	10,4
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	10	8
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	8
	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
	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 вися, 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 движений	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 движений	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 движений	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 (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
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»	г	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-звуковые 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 средства обучения		
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, аудио-видео 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 1,25x1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
5.1.	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4.	Козел гимнастический	г	
5.5.	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	г	
5.21	Коврик гимнастический	к	
5.22	Станок хореографический	г	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра	г	
5.25	Маты борцовские	г	
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	г	
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 атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.37	Барьеры л/а тренировочные	г	
5.38	Флажки разметочные на опоре	г	
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 игры			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.45	Мячи баскетбольные	г	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	г	
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.56	Мячи футбольные	г	
5.57	Номера нагрудные	г	
5.58	Компрессор для накачивания мячей	д	
Туризм			
5.59	Палатки туристские (двух местные)	г	
5.60	Рюкзаки туристские	г	
	Комплект туристский бивуачный	д	
Измерительные приборы			
5.61	Пульсометр	г	
5.62	Шагомер электронный	г	
5.63	Комплект динамометров ручных	д	
5.64	Динамометр становой	д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
5.66	Тонометр автоматический	д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	д	
Средства доврачебной помощи			
5.68	Аптечка медицинская	д	
Дополнительный инвентарь			
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (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, туалетами 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 стадион (площадка)		
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>