

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Любимский МР

МОУ Закобьякинская СОШ

УТВЕРЖЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Крылова Н. В.

Приказ №№01-10/73 от

от "1" сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4057524)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Смирнов Алексей Сергеевич  
учитель физической культуры



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями; которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	06.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	15.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	0	10.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках; физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	11.11.2022 15.11.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	17.11.2022 22.11.2022	разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	1	4	24.11.2022 02.12.2022	разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	1	4	06.12.2022 15.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им исправлять ошибки;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	12.01.2023 13.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	16	0	16	17.01.2023 24.02.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	1	9	19.09.2022 11.10.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	13.10.2022 21.10.2022	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	3	28.04.2023 05.05.2023	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	22	0	22	02.03.2023 18.04.2023	играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		74						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	4	14	10.05.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	ВФСК ГТО (gto.ru), ГТО76.пф.
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения на уроках физической культуры. Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Построение, ходьба и бег с изменением частоты и длины и шага.	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Специальные беговые упражнения	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа; устный опрос;
5.	Осанка человека. Комплекс упражнений правильного развития осанки.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;

6.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Смешанное передвижение, равномерный бег.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Способы передвижения. Бег с высокого старта. Бег с ускорением.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег 30 метров с высокого старта. Бег с ускорением.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Бег 30 метров с высокого старта - зачёт. Бег с ускорением.	1	1	0	26.09.2022	Зачёт;
12.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка.	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос;
13.	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Фазы прыжка.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы. Прыжок в длину с места - зачёт.	1	1	0	03.10.2022	Практическая работа;



15.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
16.	Метание малого мяча на точность.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Метание малого мяча на точность.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Обучение ловле и передачи мяча.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Отработка обучения ловле и передачи мяча	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Эстафеты с мячами	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Подвижные игры с ранее выученными движениями на уроках.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Подвижные игры с ранее выученными движениями на уроках.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
25.	Игры на развитие скоростных способностей.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Игры на развитие выносливости	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организуемые строевые команды.	1	1	0	10.11.2022	Зачет;
28.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;

29.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка», "лодочка", "коробочка")	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положение лежа.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Перекаты в группировке.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Упражнения в равновесии на полу.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения в равновесии на низком бревне (гимнастической скамье).	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнения для развития гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Упражнения для развития гибкости. Сдачи норматива ГТО - гибкость- зачёт.	1	1	0	08.12.2022	Зачет;
40.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

42.	Подвижные игры со скакалкой. Прыжки через скакалку - зачёт	1	1	0	15.12.2022	Зачет;
43.	Подвижные игры со скакалкой Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Подвижные игры, с использованием различных предметов. Сдача норматива ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	1	0	19.12.2022	Зачет;
45.	Подвижные игры с мячами	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Игры на развитие навыков в прыжках.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
49.	Повороты на месте разными способами.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
50.	Стойки лыжника, имитационные упражнения техники передвижения.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Имитационные упражнения техники передвижения лыжника.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника работы рук при скользящем шаге.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Техника работы ног при скользящем шаге.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

55.	Техника передвижения скользящим и ступающим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
56.	Техника передвижения скользящим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции 1 км.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Техника подъема в уклон «лесенкой».	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
59.	Развитие выносливости на дистанции 1 км	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Прохождение дистанции 1 км, подготовка к сдаче норматива ГТО.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Прохождение дистанции 1 км, сдача норматива ГТО - зачёт.	1	1	0	09.02.2023	Зачет;
62.	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов передвижения.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Игры на учебном склоне.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Понятие терминов лыжных гонок. Соревнования.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
65.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Русские народные игры.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Подвижные игры народов мира.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
68.	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;

69.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
70.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Подвижные игры с ведением и бросками баскетбольного мяча.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
73.	Подвижные игры с элементами метаний	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Упражнения на развитие координационных способностей на материале спортивных игр.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей на материале спортивных игр.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
76.	Игровые упражнения с футбольным мячом.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Подвижные игры с передвижениями футболиста.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Отработка навыков выполнения упражнений с футбольным мячом	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
79.	Эстафеты с футбольными мячами	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Игровые задания с мячом	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Игровые задания с мячом.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

82.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижные игры, с использованием различных предметов.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Игры на развитие навыков в прыжках.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
85.	Игры на развитие меткости и дальности метаний.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Подвижные игры с мячами	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
88.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
89.	Освоение фазы отталкивания и приземления (Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега)	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Освоение фазы отталкивания и приземления (Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега)	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Эстафеты с использованием бега и прыжков. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега - зачёт	1	0	1	28.04.2023	Зачет; Практическая работа;
92.	Легкоатлетическая полоса препятствия	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;

93.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче зальных видов ГТО.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
95.	Зальные виды ГТО - зачёт	1	1	0	12.05.2023	Зачет;
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение 1 км.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
97.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на короткую дистанцию (30 метров) - зачёт. Смешанное передвижение 1 км.	1	1	0	18.05.2023	Зачет;
98.	Смешанное передвижение 1 км - зачёт.	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа;
99.	Эстафеты с использованием бега и прыжков и метания.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)),
- ГТО76.рф.



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАКОБЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР ШКОЛЫ:

**ПРИКАЗ**

**Крылова Н. В.** \_\_\_\_\_

ОТ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

МП

Рабочая программа  
по физической культуре для 1-4 класса

Учитель физической культуры:  
*Смирнов А. С.*

2022-2023 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Общая характеристика учебного предмета.* Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), с использованием и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.* Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Место учебного предмета в учебном плане.* Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч 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 образования	Начальное общее образование				Основное общее образование					Среднее (полное) общее образование (базовый уровень)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Часы в неделю	I ч. – 2 II-IV ч. – 2+1 / 3	2+1 / 3	2+1 / 3	3	3	3	3	3	3	3	3
										Среднее (полное) общее образование (профильный уровень)	
										4	4

Таким образом, на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 396ч, из них в 1 классе 90ч (1четверть – 2ч в неделю, 2-4 четверть - 3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

*Структура курса.* Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медики-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют

учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников

представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.



Мышцы еще не сформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90 уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети 7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенно, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности вработывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при вработывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в

связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**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.

**На контроль могут быть вынесены:**

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, плавательных упражнений;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
- техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
- оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
- качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

**В портфель достижений учеников начальной школы**, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

## **СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.



Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Народные подвижные игры разных народов.*

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт начального 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 основного общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.4	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.5	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре		
1.6	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	д	
1.7	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.8	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.9	Авторские рабочие программы по физической культуре	д	
1.10	Учебники по физической культуре	к	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
			рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.11	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.12	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.13	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2. Демонстративные печатные пособия</b>			
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	
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Видеофильмы по основным разделам	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	и темам учебного предмета «Физическая культура»		
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4. Технические средства обучения</b>			
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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
			программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
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
<b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
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	



№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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	
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	д	Доска должна быть

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	поверхностью		передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
<b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для 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
<b>7. Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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	

1 класс  
Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"><li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li><li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li><li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li></ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

**Тема №3 Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>контроль выполнения упражнений.</p>



## Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка техники выполнения прыжковых упражнений;</li> <li>• оценка техники выполнения различных видов ходьбы;</li> <li>• оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места);</li> <li>• оценка скоростных способностей (бег 30м);</li> <li>• оценка координационных способностей (челночный бег 3*5м);</li> <li>• оценка выносливости (бег, 4мин);</li> <li>• оценка меткости и дальность метания;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	качеств).

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>• контроль техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>• контроль уровня развития гибкости, силовых и координационных способностей;</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>возможности и способы их улучшения;</li> <li>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>находить ошибки при выполнении учебных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ступающий, скользящий шаг;</li> <li>повороты на месте;</li> <li>подъем и спуск со склона;</li> <li>контроль развития</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>заданий, отбирать способы их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>координации и выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

## Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

## Плавание

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<p>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

## 2 класс

### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

**Тема №3 Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее</li> </ul>	оценка знаний теоретического материала.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>2) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>3) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>4) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>5) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными</p>	<p>7) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>8) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>9) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>10) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>11) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>15) оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега;</p> <p>16) оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</p> <p>17) скорость бега;</p> <p>18) контроль координации (челночный бег 3*10м);</p> <p>19) оценка выносливости;</p> <p>20) оценка меткости и дальности метания;</p> <p>21) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>б) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>организации места занятий;</p> <p>12) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>13) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>14) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>показателями развития основных физических качеств).</p>

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>самоконтроль (ведение</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>2) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>3) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>4) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>5) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>6) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>7) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и</p>	<p>9) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>10) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>11) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>12) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>13) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>14) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>15) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>17) ступающий, скользящий шаг;</p> <p>18) повороты на месте;</p> <p>19) подъемы и спуск со склона;</p> <p>20) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>элементы;</p> <p>8) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>1б) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника выполнения плавательных упражнений;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	

### 3 класс

#### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>2) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p>	<p>3) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>4) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>5) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<p>б) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>7) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>8) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для сохранения осанки.</p>

<p>культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<p>культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	
---	--	--

**Тема №3 Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>0) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>1) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>2) организовывать и проводить занятия физической</p>	<p>5) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>6) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>7) обеспечивать сохранность своего здоровья при</p>	<p>Оценка знаний теоретического материала.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>3) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>4) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>выполнении упражнений;</p> <p>8) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>9) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>10) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега;</li> <li>оценка выполнения прыжков через скакалку, многократных прыжков;</li> <li>скорость бега;</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<p>на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль координации (челночный бег 3*10м);</li> <li>• оценка выносливости;</li> <li>• оценка меткости и дальности метания;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

## Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>• техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений</li> <li>• контроль уровня развития гибкости;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>0) организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>1) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>2) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>3) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,</p>	<p>8) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>9) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>10) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>11) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>16) попеременный двухшажный ход с палками и без палок;</p> <p>17) повороты на месте;</p> <p>18) подъемы и спуск со склона;</p> <p>19) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>4) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>5) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>6) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>7) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>12) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>13) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>14) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>15) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с</p>	<p>8) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</p>	<p>13) контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>использованием средств физической культуры;</p> <p>2) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>3) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>4) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>5) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>6) подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>7) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>культурой;</p> <p>9) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>10) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>11) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>12) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>способностей;</p> <p>14) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>



## Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>● бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>● взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>● в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>● находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>● выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>● общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>● обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>● организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>● планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>● анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>● управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● техника выполнения плавательных упражнений;</li> <li>● самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

#### 4 класс

### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее</li> </ul>	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Тема №3 Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность,</li> </ul>	оценка знаний теоретического материала.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега;</li> <li>оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</li> <li>скорость бега;</li> <li>контроль координации (челночный бег 3*10м);</li> <li>оценка выносливости;</li> <li>оценка меткости и дальности метания;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	показателями развития основных физических качеств).

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>0) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>1) бережно обращаться с инвентарем и</p>	<p>8) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>9) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p>	<p>16) контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</p> <p>17) техника выполнения акробатических и</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>2) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>3) подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>4) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>5) выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>6) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>7) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>10) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>11) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>12) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>13) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>14) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>15) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>гимнастических упражнений;</p> <p>18) контроль уровня развития гибкости;</p> <p>19) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

## Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• попеременный двухшажный ход с палками и без палок;</li> <li>• повороты на месте;</li> <li>• подъемы и спуск со склона;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Плавание

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>2) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>3) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных</p>	<p>7) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>8) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>9) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>14) техник а выполнения плавательных упражнений;</p> <p>15) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>игр и соревнований;</p> <p>4) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>5) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>6) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>10) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>11) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>12) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>13) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	

**Тематическое планирование по физической культуре 1-4 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем урока</b>	<b>Кол-во часов 1 класс</b>	<b>Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.</b>	<b>Кол-во часов 2 класс</b>	<b>Кол-во часов 3 класс</b>	<b>Кол-во часов 4 класс</b>	<b>Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.</b>
1	Знания о ФК.	3	Уроки безопасности. Соревнования по шашкам - воспитание спокойствия, уверенности в своих силах, умение достойно выигрывать и проигрывать с достоинством. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>	3	3	3	Уроки безопасности. Спортивная викторина «Герои спорта» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету физкультура. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
2	Лёгкая атлетика.	18	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Легкоатлетический кросс - воспитание стойкости, выносливости, дисциплины. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/</a>	21	22	21	Уроки безопасности. Эстафета, посвященная Дню Победы - воспитание упорства в достижении результатов. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/</a>
3	Подвижные и спортивные игры.	25	Подвижные игры на переменах – создание положительных эмоций, снятие напряжения. Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры», Спортивно-развлекательная игра «В гостях у сказки», Соревнования по подвижной игре «Перестрелка» - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, формирование у детей стремления к занятиям физкультурой. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/</a>	24	24	24	Уроки безопасности. Подвижные игры на переменах - создание положительных эмоций, снятие напряжения. «Веселые сказочные эстафеты» Соревнования - «Быстрее, выше, сильнее» «Зарничка», Соревнования по подвижной игре «Перестрелка» - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/</a>
4	Гимнастика	22	Тематический урок безопасности. Движение – жизнь, когда по правилам.	22	22	22	Проведение гимнастики до занятий. Урок – путешествие «Путешествие в страну

	(с основами акробатики)		Эстафеты по ПДД - воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом. Проведение гимнастики до занятий. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/</a>				Гимнастики» - игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету физкультура. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/</a>
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» - приобретение знаний по ФК. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a>	3	2	3	Интерактивный тренажёр по ФК –приобретение необходимых знаний по ФК. Интерактивная стена – создание условий для развития основных физ. качеств. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
6	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	2	Режим дня и личная гигиена. Выставка рисунков «О! Спорт - ты жизнь» воспитание чувств коллективизма, ответственности. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/</a>	2	2	2	Интерактивная игра «Спортивные игры» - приобретение знаний по ФК. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</a>
7	Лыжные гонки.	21	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Эстафеты «Зимние забавы» - воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/</a>	21	21	21	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Эстафеты «Зимние забавы» Лыжный кросс- воспитание стойкости, выносливости, дисциплины. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/</a>
8	Плавание.	5	День здоровья – привлечение внимания ребят к разнообразным видам спорта. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>	6	6	6	День здоровья - привлечение внимания ребят к разнообразным видам спорта. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

## Поурочно - тематическое планирование

### 1 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>1 четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Понятие о физической культуре.	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук,	Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для		Учебная презентация, видеоролики. Свисток, компьютер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Салки на марше».	развития координационных способностей.		
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».	Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы.	Свисток, набивные мячи, разметочные флажки.
4		Беговая подготовка. Бег с ускорением.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила		Флажки стартовые и разметочные с опорой, набивные мячи,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		гимнастические палки
5		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, разметочные флажки.
6		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, разметочные флажки.
7		Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание.	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	Оценка скоростно-силовых способностей (прыжок	Свисток, мат гимнастический



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	в длину с места).	
8		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с места.	Мат гимнастический, скакалка детская, свисток.
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа).</b>						
9		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
10		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
<b>Гимнастика (7 часов).</b>						
11		Движения и передвиже-	Строевые команды. Основная стойка. Построение в	Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные		Учебная презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ния строем. Организующие команды и приемы	колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!».	умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		Компьютер.
12		Акробатика. Упоры, седы.	Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток., маты гимнастические.
13		Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения упоров, седов.	Свисток., маты гимнастические.
14		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении	Контроль техники выполнения	Свисток., маты гимнастические.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».	акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	группировки, перекаатов.	
15		Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя).	Свисток, гимнастические маты.
16		Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Свисток, гимнастические маты.
17		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Свисток, гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Через холодный ручей».	акробатических упражнений.		
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>						
18		Составление режима дня.	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!»		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
19		Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Гимнастика с основами акробатики (13 часов)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
20		Снарядная гимнастика.	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.
21		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.
22		Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. Комплекс упражнений на	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику,		Свисток, гимнастические маты, набивные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие равновесия. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	выявляют ошибки.		
23		Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
24		Прикладная гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Оценка уровня развития равновесия.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
25		Прикладная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке и канату.	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.
26		Прикладная гимнастика. Перелезания	Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	Оценка уровня развития силовых способностей	Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты.
27		Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игра «Посадка картофеля».			конь.
28		Прикладная гимнастика.	Гимнастические комбинации. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений	Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь.
29		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
30		Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений.			
31		Прикладная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивают упражнения с гимнастической палкой. Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка.
32		Прикладная гимнастика.	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Контроль качества выполнения общеразвивающих упражнений	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи.
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
33		Подвижные игры на материале	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений	Свисток, гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастики.	встань», «Птица и клетка».		для формирования осанки.	
34		Подвижные игры на материале гимнастики.	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений со скакалкой	Свисток, скакалки, обручи.
35		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
36		Подвижные игры на основе баскетбола.	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
37		Подвижные игры на основе баскетбола.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
38		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль выполнения технических действий (ловля, передача мяча)	Свисток, малые баскетбольные мячи.
39		Подвижные игры на основе баскетбола.	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.

**III четверть**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
40		Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль выполнения дыхательных упражнений	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
41		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.		лыжной подготовке.	
42		Организуемые команды. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
43		Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
44		Передвижение на	Техника ступающего шага в облегченных условиях	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении	Контроль техники	Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах ступающим шагом.	пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат.	спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	выполнения ступающего шага.	
45		Технические действия на лыжах. Повороты на лыжах.	Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
46		Передвижение на лыжах. Повороты.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи.
47		Передвижение на	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Скользкий шаг.	на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
48		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг.	Скользкий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
49		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору»	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи.
50		Технические действия на	Подъем по склону «лесенкой». Упражнения на	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные		Лыжи.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Подъёмы на лыжах.	развитие координации. Игры на склоне.	ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
51		Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону.	Лыжи.
52		Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
53		Технические действия на лыжах. Подъёмы и	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка развития выносливости.	Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		спуски на лыжах.	развитие выносливости. Подвижные игры.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
54		Технические действия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
55		Передвижение на лыжах.	Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
56		Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.			
57		Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы.	Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи.
58		Передвижение на лыжах разными способами.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи.
59		Передвижение на лыжах.	Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
60		Передвижение на	Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость.		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах.	выносливости.	Соблюдают правила техники безопасности.		
61		Передвижение на лыжах.	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
62		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Эстафеты в передвижениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
63		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые волейбольные мячи.
64		Подвижные игры на основе	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал –	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Свисток, малые волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		волейбола.	садись».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
65		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
66		Оздоровительные формы занятий.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой	Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Контроль качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			деятельности.		зарядки.	
<b>IV четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
67		Народные подвижные игры.	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.		Кегли, мячи, свисток.
<b>Плавание (5 часов)</b>						
68		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			бассейна.		воде.	
69		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
70		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
71		Технические действия в воде. Подводящие	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.				
72		Плавание произвольным стилем.	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>						
73		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, флажки разметочные.
74		Беговая подготовка. Челночный бег.	Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге на 30м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижная игра «Третий лишний».	выполнении беговых упражнений.		
75		Беговая подготовка. Бег на выносливость	Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. Игра «Запрещенное движение».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка координации и (челночный бег 3*5м)	Свисток, рулетка измерительная, секундомер.
76		Беговая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка выносливости в 4-мин беге.	Свисток, разметочные флажки, секундомер.
77		Беговая подготовка.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		Свисток, разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бег по слабо пересеченной местности.		Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		флажки, секундомер.
78		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, гимнастические маты, измерительная рулетка.
79		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры»	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с места.	Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка.
80		Метание	Метание малого мяча с места	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику	Контрольное	Мяч малый

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		малого мяча.	из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	метательное упражнение (меткость).	(мягкий), флажки, измерительная рулетка.
81		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.
<b>Подвижные и спортивные игры (8 часов)</b>						
82		Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовки).	игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».	<p>технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
83		Подвижные игры на материале легкой атлетики (прыжковой подготовки)	Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время</p>		Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подвижных игр.		
84		Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание).	Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые мячи, обручи.
85		Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении		Свисток, малые мячи, обручи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		(метание).		<p>технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
86		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча.	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают</p>		Свисток, малые и большие мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
87		Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		Свисток, футбольные мячи.
88		Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Контроль техники выполнения ударов по мячу.	Свисток, футбольные мячи.
89		Подвижные игры на основе спортивных, народных игр	Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		Свисток, мячи.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
90		Оздоровитель	Орган осязания – кожа.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и		Учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ные формы занятий.	Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.		презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.
<b>2 класс</b>						
<b>1 четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
2		Беговая подготовка.	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м).	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки	Тест на знание ТБ	Учебная презентация,



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Ходьба и бег на короткие дистанции.	Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	на уроках легкой атлетики.	видеоролик. Свисток, компьютер, секундомер.
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения ходьбы разными способами.	Мячи набивные, свисток, секундомер.
4		Беговая подготовка. Равномерный бег.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Третий лишний».			
5		Беговая подготовка. Соревнования	Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега на дистанции 30м.	Свисток, секундомер.
6		Беговая подготовка. Челночный бег.	Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка координации (челночный бег 3*10м)	Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер.
7		Беговая подготовка. Эстафеты.	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
8		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте, в длину с места.	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180 <sup>0</sup> . Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, флажки.
9		Прыжковая подготовка. Многоскоки.	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с места.	
10		Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой.	Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков через скакалку.	Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
11		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		Мяч набивной 0,5 кг
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
13		<p>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p>	<p>Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
14		Подвижные игры на материале легкой легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей	Свисток, набивные мячи
15		Подвижные игры на материале легкой легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в		Мячи большие и малые, гимнастические коврики.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития способностей к дифференцированию параметров движений.	Гимнастические скакалки, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
17		Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка выполнения прыжковых упражнений	Гимнастические коврики, свисток.
18		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в		Малые мячи, мишень для попадания в цель.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						
19		Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил техники безопасности и на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
20		Движения и передвижения	Перестроение из одной шеренги в две.	Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки	Контроль выполнения	Свисток, флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ния строем. Организуемые команды и приемы	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Подвижная игра «Утки и гуси».	при выполнении строевых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	организуемых упражнений и строевых команд.	
21		Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения группировки.	Гимнастические маты
22		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения перекатов в группировке.	Гимнастические маты
23		Акробатика. Кувырок	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор	Контроль техники	Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		вперед.	«Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	выполнения кувырка вперед.	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
24		Представление о физических качествах	Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
25		Подвижные игры на развитие физических качеств.	Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр.		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			макушке».			
26		Подвижные игры на развитие физических качеств.	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка выполнения упражнений со скакалкой.	Гимнастический коврик, обручи пластмассовые детские, скакалки, гимнастические маты
27		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой	Оценка выполнения упражнений для формирования осанки.	Мешочки с мягким грузом, свисток, гимнастическая палка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
<b>II четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
28		Утренняя зарядка.	<p>Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p>		<p>Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>						
29		Акробатика. Кувырок в сторону.	<p>Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на развитие координационных</p>	<p>Осваивают технику кувырка в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Контроль техники выполнения кувырка в</p>	<p>Гимнастические маты</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей.		сторону.	
30		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
31		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
32		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
33		Снарядная гимнастика.	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при		Гимнастические маты, гимнастическая стенка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Светофор».	выполнении упражнений.		
34		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
35		Снарядная гимнастика.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Контроль выполнения подтягивания	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейка гимнастическая, гимнастическое бревно
36		Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	лежа.	
37		Прикладная гимнастика.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
38		Прикладная гимнастика.	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.	Оценка умений держать равновесие на гимнастических снарядах.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
39		Прикладная	Лазание по гимнастической	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной		Гимнастическая



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика.	стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто пришел?».	направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		стенка, гимнастические маты
40		Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
41		Прикладная гимнастика.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
42		Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических	Гимнастические маты, бревно гимнастическое.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					упражнений	
43		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты, канат
44		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты
45		Прикладная гимнастика.	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают упражнения с гимнастическими предметами. Отбирают и составляют комплексы упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Компьютер. Диски с танцевальными мелодиями, флажки, обручи пластиковые детские, гимнастическая палка, большие и малые мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	Игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47		Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики..	Игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития координационных способностей.	Свисток, мячи
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
48		Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений.	Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Контрольное упражнение на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>III четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
49		Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная подготовка.	Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Тест на знание ТБ и гигиенич. правил при проведении занятий по	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, экран, проектор.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			лыжах.		лыжной подготовке.	
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки.
52		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки.
53		Технические действия на лыжах. Спуски.	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи, палки.
54		Технические	Повороты на месте	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		действия на лыжах. Повороты.	переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
55		Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки.
56		Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки.
57		Лыжная подготовка.	Скользящий шаг. Прохождение тренировочной	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения,		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Скольльзящий шаг.	дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		
58		Лыжная подготовка. Скольльзящий шаг.	Скольльзящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи, палки.
59		Технические действия на лыжах. Торможение	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
60		Технические действия на лыжах. Торможение	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону «лесенкой».	Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
61		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
62		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону ступающим шагом	Лыжи, палки.
63		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону «полуёлочкой».	Лыжи, палки.
64		Лыжная	Передвижение ступающим и	Моделируют технику базовых способов передвижения на		Лыжи, палки,



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка. Передвижение на лыжах.	скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		разметочные флажки.
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
67		Передвижение на лыжах по пере-	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		сеченной местности.				
68		Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	Соревнование на дистанции 1,5км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки.
69		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
70		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
<b>Подвижные и спортивные игры (6часов)</b>						
71		Подвижные	Игры с мячами (ловля и	Осваивают универсальные умения в самостоятельной		Малые мячи,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на основе баскетбола.	броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		обручи
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения бросков в цель.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков.
73		Подвижные	Подвижные игры на основе	Осваивают технические действия из спортивных игр.		Баскетбольные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на основе баскетбола.	баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		мячи для мини-игры.
74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76		Подвижные игры на основе	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		баскетбола.	Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
77		Оздоровительные формы занятий.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	Тест «Проверь себя» на знание роли физических упражнений в укреплении сердечно-сосудистой системы	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
78		Особенности физической культуры разных народов.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью народа.			
<b>IV четверть</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
79		Оздоровительные формы занятий.	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз.	Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Плавание (6 часов)</b>						
80		Технические действия в воде. Подводящие	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения.	упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.		при проведении занятий в воде.	
81		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
82		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Прыжки с тумбочки. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Плавание произвольным стилем.	Проплывание небольших расстояний до 10 м способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					упражнений	
84		Плавание произвольным стилем.	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине». Проплывание способом «кроль на спине» расстояний до 10м.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
85		Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 15м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска.
<b>Подвижные и спортивные игры (6часов)</b>						
86		Подвижные игры на основе волейбола.	Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой		Малые мячи, мишень для попадания в цель



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
87		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
88		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
89		Подвижные игры на основе волейбола.	Эстафеты на основе игры в волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
90		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, разметочные флажки
91		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения удара по воротам.	Футбольные мячи, ворота, разметочные флажки
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
92		Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	Бег на дистанции до 60м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с выручкой».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Флажки стартовые и разметочные на опоре, секундомер.
93		Беговая подготовка. Бег на	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения.	Оценка скорости бега на	Свисток, секундомер, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		короткие дистанции.	«Команда быстроногих»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	дистанции 30м.	измерительная.
94		Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега на дистанции 60м.	Свисток, секундомер.
95		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка выносливости в 4-мин беге.	Свисток, секундомер.
96		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении	Соревнования в беге до 1км.	Свисток, секундомер, разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			выносливости.	беговых упражнений.		флажки.
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, прыжковая яма, набивные мячи.
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Прыжковая яма.
99		Прыжковая подготовка. Прыжки со	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями.	Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Кегли, обручи, флажки стартовые и разметочные с

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		скакалкой.	Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.		опорой, мячи
100		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка
102		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>3 класс</b>						
<b>I четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Профилактика травматизма.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Комплексы общеразвивающих упражнений.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений.  Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Учебная презентация.  Компьютер, экран, свисток.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким,	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и	Тест на знание правил ТБ	Учебная презентация.  Компьютер, экран, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>средним и длинным шагом.</p> <p>Обычный бег, 30м.</p> <p>Равномерный бег (3 мин).</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p>	<p>на уроках легкой атлетики.</p>	
3		<p>Беговая подготовка.</p> <p>Ходьба и бег.</p>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м).</p> <p>Равномерный бег (4мин).</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p>	<p>Оценка скорости бега (30м)</p>	<p>Свисток</p>
4		<p>Беговая подготовка.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p>		<p>Свисток</p>
5		<p>Беговая подготовка.</p>	<p>Бег в коридоре 30-40см из различных исходных</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют</p>		<p>Свисток</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бег из разных исходных положений.	положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		
6		Беговая подготовка. Бег с прыжками и ускорением.	Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
7		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения многоскоков	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Комплекс упражнений на развитие	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге»	прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
9		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Наступление».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
10		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Мячи набивные 1 кг
11		Броски	Броски набивного мяча (1 кг)	Описывают технику бросков большого набивного мяча.	Контроль	Мячи набивные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		большого мяча.	из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	техники выполнения броска набивного мяча.	1 кг
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой подготовки)	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
13		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с прыжками. Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
14		Подвижные игры на материале лёгкой	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Вызов	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают	Оценка уровня развития	Свисток, набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	номеров»», «Защита укреплений».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	скоростно-силовых способностей	
15		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Мячи большие и малые, гимнастические коврики

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития способностей к ориентированию в пространстве	Гимнастические скакалки, свисток
17		Подвижные игры на материале	Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила	Оценка выполнения	Гимнастические коврики, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	по полосам», «Волк во рву», «Пустое место».	и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	прыжковых упражнений	
18		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (метание)	Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						
19		Движения и передвижения строем. Строевые команды.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил ТБ на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
20		Движения и передвижения строем. Строевые действия в шеренге и	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		Свисток, флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		колонне.	изменилось?»			
21		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке с последующей опорой руки за головой. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки
22		Акробатика. Кувырок вперёд.	Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев и в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		Гимнастические маты
23		Акробатические комбинации.	2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых	Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей.			
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
24		Подвижные игры на материале акробатики	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток
25		Подвижные игры на материале акробатики	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мешочки с мягким грузом, гимнастическая палка, свисток
26		Подвижные	Подвижные игры на развитие	Осваивают универсальные умения в самостоятельной	Оценка	Гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на материале акробатики	гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	уровня развития координации и движений.	коврик, гимнастические маты, обручи пластмассовые детские
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
27		Оздоровительные формы занятий.	Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений.	Оценка качества выполнения комплекса упражнений	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
28		Общее представление о физическом развитии.	Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.		Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>						
29		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
30		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники		Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			координационных способностей. Игра «Западня».	безопасности.		
31		Акробатические комбинации.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
32		Снарядная гимнастика.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
33		Снарядная гимнастика	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических		Гимнастические маты, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в игре.		стенка, перекладина гимнастическая.
34		Снарядная гимнастика	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висячем положении. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения висячего виса. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
35		Снарядная гимнастика	Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висячем положении. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения висячего виса на согнутых руках согнув ноги. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
36		Снарядная гимнастика	Гимнастические комбинации	Демонстрируют технику выполнения акробатических	Оценка	Гимнастические

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика. Гимнастические комбинации.	из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания	маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
37		Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
38		Прикладная гимнастика.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гимнастической скамейке.	выполнении упражнений.		
39		Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастические маты, гимнастический конь.
40		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Комплекс упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники лазания по канату.	Гимнастические маты, канат
41		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля»	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
42		Прикладная	Опорный прыжок на коня.	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные	Контроль	Гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»	ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	техники выполнения опорного прыжка.	конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной.
43		Прикладная гимнастика.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, гимнастические маты.
44		Прикладная гимнастика.	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	
45		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах.	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь	Контроль соблюдения	Компьютер Диски с



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Комбинации с использованием танцевальных движений.	сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности.	техники выполнения танцевальных упражнений.	танцевальными мелодиями
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47		Подвижные игры с мячом.	Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Малые мячи, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
48		Измерение показателей физического развития.	Измерение длины и массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки.	Контроль умений измерять показатели физического развития.	Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.
<b>III четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
49		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			деятельностью. Игры Древней Руси.	деятельности.		
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная подготовка. Передвижение на	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах.		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
53		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.	Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
54		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
55		Лыжная подготовка. Подъемы.	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
56		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом.	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
57		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения двухшажного хода без палок. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки
58		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
59		Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Попеременный двухшажный ход.		характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
60		Технические действия на лыжах. Торможение.	Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
61		Технические действия на лыжах. Торможение.	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
62		Технические действия на	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в	Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют		Лыжи, палки, разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Спуски.	передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		флажки.
63		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
64		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвиже-	Лыжи, палки, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		разными способами.	Преодоление естественных препятствий.		ния на лыжах.	
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
68		Лыжная подготовка. Эстафеты.	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
69		Передвижение на лыжах по	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		пересеченной местности				
70		Передвижение на лыжах.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
71		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
73		Подвижные	Подвижные игры на основе	Осваивают технические действия из спортивных игр.		Баскетбольные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на основе баскетбола.	баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		мячи для мини-игры
74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают	Контроль техники выполнения	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	бросков в щит.	бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>						
77		Оздоровительные формы занятий.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений.	Оценка комплекса упражнений для укрепления мышц живота.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
78		Оздоровительные формы занятий.	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка комплекса упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>IV четверть</b>						
<b>Плавание (6 часов)</b>						
79		Технические действия в воде.	Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "кроль на груди".	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
80		Плавание произвольным стилем.	Проплывание отрезков 10м 2-3 раза.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
81		Технические действия в воде.	Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
82		Плавание произвольным стилем.	Проплывание отрезков 15м 2-4 раза способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Технические действия в воде.	Прыжки в воду с тумбочки. Игры на воде.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания.
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
85		Подвижные игры с мячом.	Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
86		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
87		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
88		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Футбольные мячи, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	подвижных игр.		
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения ведения мяча.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки
90		Подвижные игры на основе футбола.	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
91		Беговая подготовка.	Сочетание разных видов ходьбы с коллективным	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Ходьба и бег.	подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
92		Беговая подготовка. Ходьба и бег	Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
93		Беговая подготовка.	Старты из разных исходных положений. Понятия	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых	Оценка скорости	Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бег из разных исходных положений.	«эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	бега (60м)	
94		Беговая подготовка. Круговая эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
95		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования в беге до 1 км	Свисток
96		Прыжковая подготовка.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Прыжки на месте.	на 180 <sup>0</sup> , по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила	Оценка выполнения многоскоков	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			прыжками на одной ноге.	техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
100		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания	Контрольное метательное	Мяч малый (мягкий), флажки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».	малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	упражнение (дальность).	рулетка.
101		Метание малого мяча. Эстафеты.	Эстафеты с мячом. Игры на развитие силы и координации.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
102		Подвижные игры и развлечения в летнее время года.	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>4 класс</b>						
<b>I четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Профилактика	Первая помощь при травмах.	Определяют ситуации, требующие применения правил	Тест	Учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		тика травматизма. Первая помощь при травмах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.	"Проверь себя!" на усвоение правил первой помощи.	презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
4		Беговая подготовка. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м).	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
5		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
6		Беговая подготовка. Встречная	Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых	Оценка скорости	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		эстафета.	изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».	упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	бега (60м)	
7		Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты.	Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
9		Прыжковая	Прыжки в высоту с прямого	Описывают технику прыжковых упражнений.	Контроль	Маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка. Прыжок в высоту.	и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	техники выполнения прыжков в высоту.	гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
10		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Мячи набивные 1 кг
11		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы	Контроль техники выполнения броска набивного	Мячи набивные 1 кг



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			направлении метания, левая (правая ) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	и координации при выполнении бросков большого мяча.	мяча.	
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
13		Подвижные	Игры на развитие скоростно-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на материале легкой атлетики.	силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
14		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Оценка уровня развития скоростных способностей	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
15		<p>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p>	<p>Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Оценка уровня развития силовых способностей</p>	<p>Свисток</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития способностей к ориентированию в пространстве.	Свисток
17		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры, включающие прыжковые упражнения. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
18		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						
19		Движения и передвижения строем.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Тест на знание правил техники безопасности и на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
20		Движения и передвижения строем.	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки.
21		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке с последующей опорой	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых		Свисток, флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кувырок вперед.	руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
22		Акробатика. Кувырок назад.	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырок. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
23		Акробатика. Стойка на лопатках.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	Демонстрируют технику кувырок и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка назад.	Гимнастические маты
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
24		Подвижные игры на материале	Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		акробатики.	«Мышеловка».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
25		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
26		Подвижные игры на материале акробатики.	Игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой	Оценка координации и движений.	Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
27		Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации.	Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели и самостоятельно их выполняют. Соблюдают правила техники безопасности.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
28		Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка.	Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по	Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих	Контроль умений определять величину нагрузки по показателям частоты	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			частоте сердечных сокращений. Комплексы общеразвивающих упражнений.	упражнений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.	сердечных сокращений.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>						
29		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
30		Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты
31		Акробатические комбинации.	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев	Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в		Гимнастические маты, гимнастическая стенка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»	процессе совместной игровой деятельности.		
32		Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты.
33		Снарядная гимнастика.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оценка уровня развития гибкости.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
34		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
35		Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
36		Снарядная гимнастика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися в упоре лежа. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					Оценка выполнения подтягиваний	гимнастическая, гимнастическая скамейка.
37		Гимнастическая комбинация.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
38		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		
39		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей.	Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка выполнения лазания по канату.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, конь.
40		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Упражнения на развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка.
41		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности.	Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
42		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
43		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастический козел, маты, гимнастическая скамейка, гимнастический мост подкидной.
44		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные	Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения опорного прыжка на	Гимнастический козел, бревно, гимнастические маты, гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	безопасности.	козла.	мост подкидной.
45		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла.	Гимнастическое бревно, козел, гимнастические маты.
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры на материале гимнастики.	Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Игры на развитие гибкости, координации. Игра «Веровочка под ногами».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в		Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		палки.
47		Подвижные игры на материале гимнастики.	Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития гибкости и координации.	Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, обручи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
48		Игры и развлечения в зимнее время года	Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>III четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
49		Измерение частоты сердечных сокращений	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Два Мороза».	Измеряют пальпаторно частоту сердечных сокращений до и после выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений. Осваивают умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная подготовка. Передвиже-	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка,	Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ние на лыжах.	лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.		при проведении занятий по лыжной подготовке.	экран, проектор.
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
53		Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
54		Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения поворотов в движении.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
55		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
56		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		
57		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки
58		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
59		Лыжная подготовка. Соревнования.	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки
60		Технические действия на	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом	Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения.		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Торможения. Эстафеты.	до 100м.	Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
61		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
62		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
63		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Упражнения на развитие выносливости.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения спуска в низкой	Лыжи, палки, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				безопасности.	стойке.	
64		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции . Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		способами.		сокращений.		
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1,5 км.	Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
68		Лыжная подготовка. Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
69		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 2,5км. Подвижная игра на развитие координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки
70		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
71		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	Контроль умений в ловле, бросках и передаче мяча.	Малые мячи, обручи
72		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра</p>	<p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Баскетбольные мячи для мини-игры

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Овладей мячом».			
73		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники ведения баскетбольного мяча в движении.	Баскетбольные мячи для мини-игры
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель (корзину). Техничко-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				время подвижных игр.		
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Овладение элементарными Техничко-тактические взаимодействия. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
77		Профилактика утомления.	Роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Комплексы упражнений, направленных на профилактику утомления.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по профилактике утомлений. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
78		Развитие физической культуры в России VII - XIXвв	Развитие физической культуры в России VII - XIXвв. Упражнения с элементами народных игр народов России.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Выполняют упражнения с элементами народных игр. Соблюдают правила техники безопасности.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>IV четверть</b>						
<b>Плавание (6 часов)</b>						
79		Технические действия в воде.	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «кроль на груди».	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
80		Плавание произвольным стилем.	Проплыwanie отрезков 10 - 25м 2-6 раз.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
81		Технические действия в	Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют	Контроль техники	Спасательные жилеты, доска для

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		воде.		физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	выполнения плавательных упражнений	плавания.
82		Плавание произвольным стилем	Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Плавание произвольным стилем. Способ «басс».	Упражнения для освоения способа плавания «басс». Игры на воде.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания.
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
85		Подвижные игры на основе волейбола.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ловцу», «Салки с мячом».	подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
86		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
87		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими	Описывают упрощенные правила игры в волейболе. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники		Волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			взаимодействиями.	безопасности во время подвижных игр.		
88		Подвижные игры на основе волейбола	Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в мини-волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники перемещений с мячом.	Футбольные мячи, разметочные флажки
90		Подвижные	Подвижные игры на основе	Осваивают технические действия из спортивных игр.		Футбольные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на основе футбола.	футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Техничко-тактические взаимодействия. Вариант игры в футбол.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		мячи, футбольные ворота, разметочные флажки
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
91		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
92		Беговая подготовка. Равномерный бег.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по	Оценка скорости бега (30м)	Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
93		Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
94		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
95		Беговая подготовка.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при	Соревнования на	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кросс.	Упражнения на развитие выносливости.	выполнении беговых упражнений.	дистанции до 1 км.	
96		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков многоскоков	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах	Контроль техники выполнения прыжков в длину.	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
100		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания	Контрольное метательное	Мяч малый (мягкий), флажки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».	малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	упражнение (дальность).	рулетка.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
102		Оздоровительные формы занятий	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Выполняют комплексы упражнений на развитие отдельных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности.	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### 1 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки).

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС**

**Предметная линия учебников В.И. Ляха 1 - 4 классы**

**Научный руководитель:** *Рощина Г.О., к.п.н, руководитель кафедры 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 (раздел «Легкая атлетика»).*

**Принимали участие в составлении поурочного планирования:**

*тема «Волейбол» - Диков Кирилл Дмитриевич, учитель физической культуры МОУ СОШ №6 г. Тутаев*

*тема «Гимнастика» - Крутова Анна Юрьевна и Исакова Татьяна Викторовна, учителя физической культуры МОУ СОШ №13 г. Ярославль*

*тема «Футбол» - Киселев Сергей Александрович, учитель физической культуры МОУ Гаятинской СОШ Пошехонского района*



# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Любимский МР

МОУ Закобякинская СОШ

УТВЕРЖЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Крылова Н. В.  
Приказ №01-10/73 от  
"01" сентября 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3458202)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Смирнов Алексей Сергеевич  
Учитель физической культуры

Любим 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) реализованы во внеурочной деятельности. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия
- по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0	02.09.2022	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0	07.09.2022	Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.25	0	0	09.09.2022 14.09.2022	Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.25	0	0	16.09.2022	Характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0	0	17.09.2022 21.09.2022	Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.25	0	0	23.09.2022	Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25	0	0	28.09.2022	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>



2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0	16.11.2022	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25	0	0	18.11.2022	Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	0	09.11.2022	Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения);	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>	
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	30.09.2022	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого; предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	0	05.10.2022	определяют; состояние организма по определённой формуле;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25	0	0	07.10.2022	Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	0	12.10.2022	Составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
Итого по разделу		3							

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0.5	14.10.2022	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
------	--	-----	---	-----	------------	--	----------------------	---

3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	23.11.2022	Отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0.5	10.03.2023	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	15.03.2023	Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	2	0	2	11.11.2022	Разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	2	0	2	21.10.2022	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0.5	19.10.2022	Разучивают упражнения в равновесии; точности; движений; жонглировании малым (теннисным) мячом;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0.5	26.10.2022	Знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2	02.11.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	1	1	04.11.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2	0	2	10.11.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	2	17.11.2022	Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	1	1	24.11.2022	Определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2	25.11.2022	Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	2	30.11.2022	Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом; передвижение приставным шагом;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	2	03.11.2022	Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	2	08.09.2022	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	2	0	2	15.09.2022	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	2	22.09.2022	Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	12.05.2023	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	24.05.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых; способностей;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	17.05.2023	Разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	29.09.2022	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	27.09.2022	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	26.09.2022	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	13.01.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	18.01.2023	Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	20.01.2023	Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	25.01.2023	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	27.01.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	01.02.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	17.02.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2	22.02.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2	24.02.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	01.03.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	03.03.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	09.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа; зачёт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	17.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	22.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	16.03.2023	Знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	24.03.2023	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	05.04.2023	Рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	06.10.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике удара по мячу;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2	13.10.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	20.10.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике остановки катящегося мяча;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	27.10.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	28.10.2022	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	5	15	05.12.2022 31.12.2022	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> ВФСК ГТО (gto.ru), ГТО76.пф.
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	96				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Беговые упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег с ускорением 30 м (У).	1	1	0		Зачет;
3.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 60 м (У). Равномерный бег 5 м. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	0		Зачет;



4.	ОРУ. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м. Равномерный бег 7 м.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. ОРУ. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 200 м (У). Техника эстафетного бега по кругу. Эстафетный бег. Бег 500м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Практическая работа;
7.	ОРУ. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега по кругу. Эстафетный бег. Бег 500м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Создание МОК. Российский представитель в МОК. Техника передачи эстафетной палки по кругу. Эстафетный бег 4x50 метров	1	0	1		Практическая работа;

9.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Техника передачи эстафетной палки по кругу. Эстафетный бег 4x50 метров. Эстафетный бег. Бег 500 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	0		Зачет;
10.	Составление дневника физической культуры. ОРУ. Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м (У). Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра с элементами футбола.	1	1	0		Зачет;
11.	Кроссовая подготовка. Бег с разной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Равномерный бег 10-12 мин. Бег с разной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
13	ОРУ. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000 м (У). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Зачет;
14	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	0	1		Практическая работа;
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения.	1	0	1		
16	ОРУ. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Прыжковые	1	0	1		Практическая работа;

	упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Техника метания малого мяча на дальность.					
17	ОРУ. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча из различных исходных положений на дальность. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» (У).	1	0	1		Устный опрос; Зачёт
18	Правильная осанка. Профилактические упражнения. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра «Попади в цель». Метание малого мяча на дальность (У).	1	0	1		Устный опрос; Зачёт

19.	ОРУ. Правила составления комплексов упражнений. Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

20.	<p>Правила техники безопасности. ОРУ.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Футбол. История возникновения футбола.</p> <p>Удар по мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Тест по ОФП прыжок в длину с места (У).</p>	1	0	1		Устный опрос; Зачет;
21.	<p>ОРУ.</p> <p>Понятие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p>	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

22.	<p>ОРУ.</p> <p>Понятие гибкости, координации движений.</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> <p>Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).</p>	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	---------------------------------------

23.	ОРУ. Основные правила развития физических качеств. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
25	ОРУ. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Футбол. Нападение, защита. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. Тест по ОФП челночный бег (У).	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
26	ОРУ. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;

27	ОРУ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Тактика и техника игры. Нападение в игровых заданиях. Учебная игра.	1	0	1		Устный опрос, Практическая работа;
28.	Правила техники безопасности. ОРУ. Гимнастика как вид спорта. История гимнастики. Виды гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		Устный опрос, Практическая работа;
29.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. ОРУ. Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) (У). Упражнения на развитие силовых способностей.	1	0	1		Устный опрос, Зачёт.

30.	ОРУ. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м), подтягивание, из виса лежа (д) (У). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	1	0	1		Зачет;
-----	---	---	---	---	--	--------

31.	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре(У).	1	0	1		Зачет;
32.	ОРУ. Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату.	1	0	1		Практическая работа;
33.	ОРУ. Комбинации из освоенных акробатических элементов (У). Лазанье по канату.	1	0	1		Зачёт Практическая работа;
34.	ОРУ. Упражнения: на параллельных брусьях (м) наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д) наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (У).	1	0	1		Зачет;

35.	ОРУ. Упражнения: на параллельных брусьях (м) наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д) наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга.	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

36.	ОРУ. Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

37.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м).	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

38.	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м). Опорный прыжок (У).	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
-----	--	---	---	---	--	-----------------------------

39	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

40	ОРУ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте (д).	1	0	1		Практическая работа;
----	--	---	---	---	--	----------------------



	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м) Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
41	Зачётные комбинации на гимнастическом бревне (д) и перекладине (м) (У).	1	1	0		Зачет;
42	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Круговая тренировка с гимнастическими элементами.	1	0	1		Практическая работа;
43	ОРУ. Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Тест-упражнение на брюшной пресс (У).	1	0	1		Практическая работа; Зачёт
44.	Правила техники безопасности. ОРУ. Футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты.	1	0	1		Практическая работа;

45.	ОРУ. Футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа;
46.	ОРУ. Футбол. Техника ударов по мячу. Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, носком.	1	0	1		Практическая работа;

47	ОРУ. Футбол. Техника остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка мяча подъемом.	1	0	1		Практическая работа;
48	ОРУ. Футбол. Остановка мяча подъемом. Подвижные игры по выбору.	1	0	1		Практическая работа;
49	Правила техники безопасности. ОРУ. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа;
50.	ОРУ. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км).	1	0	1		Практическая работа;
51.	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью (У).	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
52.	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Применение ОБХ в эстафетах.	1	0	1		Практическая работа;

53.	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

	(4×100 м). Лыжная эстафета.					
54.	ОРУ. Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4×250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений (У).	1	0	1		Зачет;
55.	ОРУ. Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5×100 м).	1	0	1		Практическая работа;
56.	Кроссовая подготовка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
57.	ОРУ. Повороты на лыжах. Повороты переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км (У).	1	0	1		Зачет;
58.	ОРУ. Подъемы на лыжах. Подъемы лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прохождение кроссовой дистанции в переменном ритме					

60.	ОРУ. Подъемы на лыжах. Подъемы полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км (У).	1	0	1		Зачет;
61	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.					

	Передвижение на лыжах 2 км.					
62	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
63	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Подвижные игры на склоне.	1	0	1		Практическая работа;
64	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км (У).	1	0	1		Зачет;
65	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).	1	0	1		Практическая работа;
66	Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).	1	0	1		Практическая работа;
67.	Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол как спортивная игра. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа;
68.	Основные термины и правила игры (У). Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;

69.	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Штрафной бросок.	1	0	1		Практическая работа;
70.	ОРУ. 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. Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы.	1	0	1		Практическая работа;

71.	ОРУ. 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. Штрафной бросок (У).	1	0	1		Практическая работа; Зачёт
72	ОРУ. 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	1	0	1		Практическая работа;
73	ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1.	1	0	1		Практическая работа;

74	ОРУ. 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. Упражнения на развитие силы и скорости.	1	0	1		Практическая работа;
75	ОРУ. 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. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
76	ОРУ. Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
77	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
78	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

79.	<p>Правила техники безопасности. ОРУ.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Равномерный бег 7 мин.</p> <p>Многоскоки.</p>	1	0	1		<p>Практическая работа;</p> <p>Устный опрос.</p>
80.	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. История возникновения волейбола.</p> <p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке игрока.</p> <p>Эстафета с элементами волейбола.</p>	1	0	1		<p>Устный опрос.</p> <p>Практическая работа;</p>

81.	<p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола.</p>	1	1	0		<p>Устный опрос.</p> <p>Практическая работа;</p>
82.	<p>Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола</p>	1	0	1		<p>Практическая работа;</p>

83.	<p>ОРУ. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.</p>	1	0	1		Практическая работа;
84.	<p>Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p>	1	0	1		Практическая работа;
85.	<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. ОРУ. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи (У). Эстафеты с волейбольным мячом</p>	1	0	1		Практическая работа; Зачёт.



86.	<p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.</p> <p>Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.</p>	1	0	1		Практическая работа;
87.	<p>ОРУ. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тест – бег 30 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.</p>	1	0	0		Зачет;
88.	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тест – бег 60 м (У).</p>	1	1	0		Зачет;

89.	ОРУ. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (200 м) (У). Техника эстафетного бега по кругу. Внешние признаки утомления.	1	0	1		Зачет;
90.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег по кругу (5-7 м). Эстафетный бег по кругу. Челночный бег (У).	1	0	1		Практическая работа; Зачёт.

91.	ОРУ. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег по кругу (5-7 м). Эстафетный бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

92.	ОРУ. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – 500 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
-----	--	---	---	---	--	--------------------------------

93.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег (10-12 м). Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

94.	ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег (10-12 м). Развитие выносливости. Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	---------------------------------------

95.	<p>ОРУ. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест – бег 2000 м (У). Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование метания малого мяча.</p>	1	0	1		<p>Практическая работа. Зачет;</p>
-----	---	---	---	---	--	--

96.	<p>ОРУ. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов с разбега (У).</p>	1	1	0		<p>Практическая работа. Зачет;</p>
-----	--	---	---	---	--	--

97.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (У). Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	1	0	1		Практическая работа; Зачёт.
98	ОРУ. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину.	1	0	1		Практическая работа;
99	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (У); прыжки в высоту с прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.	1	0	1		Практическая работа; Зачёт.
100	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.	1	0	1		Практическая работа;
101	Легкоатлетические эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
102	Полоса препятствий с л/а упражнениями. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период.	1	0	1		Практическая работа;

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2022.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. -М.: Просвещение,2022.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2020.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. РЭШ
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Обручи гимнастические 6
2. Скакалки гимнастические 20
3. Мяч баскетбольный 20
4. Мяч волейбольный 10
5. Мяч футбольный 8
6. Сетка волейбольная 1
7. Лыжи с креплениями 20 пар
8. Палки лыжные 20 пар
9. Ботинки лыжные 20 пар
10. Туристические коврики 10
11. Гантели атлетические, разборные 6
12. Гири 8 кг 2
13. Гири 12 кг 2
14. Гири 16 кг 3
15. Гири 24 кг 2
16. Гири 32 кг 2

17. Блины для штанги 5 кг 10
18. Блины для штанги 10 кг 4
19. Блины для штанги 12,5 кг 2
20. Блины для штанги 20 кг 2
21. Гриф от штанги 3
22. Мат гимнастический (фитбол) 4
23. Палочки эстафетные 4
24. Канат для перетягивания 1
25. Турники 3
26. Шведские стенки 5
27. Ворота для мини-футбола 2
28. Маты гимнастические 30 шт.
29. Козёл гимнастический 2
30. Конь гимнастический 2
31. Конь гимнастический с ручками 1
31. Тренажёр комплексный 3
32. Скамья для жима штанги 3

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный





МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАКОБЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждена  
приказ № 01-10/72 от 01.09.2022  
директор школы \_\_\_\_\_ Крылова Н. В.

МП

Рабочая программа  
по физической культуре для 5-9 класса

Учитель физической культуры:  
*Смирнов А. С.*

2022-2023 учебный год.

*Соответствует ФГОС основного общего образования  
(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с  
изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)*

**ВАРИАНТ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА  
УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-9 КЛАССЫ)**

*Разработчики:*

*Т.Н. Филиппова,*

*учитель ФК высшей квалификационной категории МОУ СШ № 55 г. Ярославль,*

*методист МОУ «ГЦРО» г. Ярославль;*

*О.Г. Трофимова,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского*

## 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).

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 образования	Основное общее образование				
Классы	5	6	7	8	9
Часы в неделю	3	3	2	2	2

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).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно

взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

2.1. *Межпредметные понятия*

2.1.1. *Основы читательской компетенции.* Обучающиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. *Навыки работы с информацией.* Обучающиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. *Опыт проектной деятельности.* Обучающиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

## 2.2. Универсальные учебные действия:

### 2.2.1. Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;



- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### 2.2.2. Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее

вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### 2.2.3. Коммуникативные УУД

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей

деятельности. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

### 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

#### 3.1. **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.

### **3.2. 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, принеших 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;*
- *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»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. Физическое совершенствование

### 1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

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.*

### 1.2. 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).

### 1.3. 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).*

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации

## **2. Физическая культура как область знаний**

### **2.1. 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.

### **2.2. 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».*

### **2.3. 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.

## **3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **3.2. 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).



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

№	Вид программного материала	5 класс				6 класс				7 класс				8 класс				9 класс				Итого
		четверть				четверть				четверть				четверть				четверть				
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
<b>1</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>102</b>				<b>102</b>				<b>68</b>				<b>63</b>				<b>63</b>				<b>494</b>
1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	102				102				68				60				60				
1.1.1	Гимнастика с основами акробатики		16				19				12				12				12			
1.1.2	Легкая атлетика	18			15	13			9	9			6	8			6	7			6	
1.1.3	Лыжные гонки			18				24				12				12				12		
1.1.4	Плавание			4				3				3				3				3		
1.1.5	Спортивные игры	-				-				-				19				19				
	Баскетбол			8		5			3	4		3		4			3	3			3	
	Волейбол				7			3	8			4	6			2	3			2	3	
	Футбол	8				8				4				4				5				
	Мини-футбол		5						3		3		3				3				3	
1.2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1			2	1	2			1	1	2		1	1	2		1	1	2		

1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	1	В процессе уроков			1	В процессе уроков			
<b>2</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	4				4				<b>8</b>
2.1	История и современное развитие физической культуры				1	1			1	1			
2.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)						1				1		
2.3	Физическая культура человека							1				1	
<b>3</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	4				4				<b>8</b>
3.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой						2				2		
3.2	Оценка эффективности занятий физической культурой							2				2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>				<b>102</b>				<b>510</b>

**Тематическое планирование по физической культуре 5-6 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов		Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.
		5кл	6кл	
1	Лёгкая атлетика	33	22	<p><b>Уроки безопасности</b> воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения.</p> <p><b>Осенний и весенний кросс</b> – воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/</a></p>
2	Баскетбол	8	8	<p><b>Уроки безопасности</b> воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения.</p> <p>Школьные и районные турниры по баскетболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/</a></p>
3	Волейбол	7	10	<p><b>Уроки безопасности</b> - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения.</p> <p>Школьный турнир по волейболу - Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятию <b>волейболом</b>, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/</a></p>
4	Футбол	8	8	<p><b>Уроки безопасности</b> – воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения.</p> <p><b>Школьные и районные соревнования по футболу</b> – воспитание спортивного азарта, взаимовыручки, трудолюбия, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/</a></p>

5	Мини-футбол	4	3	<p>Уроки безопасности.</p> <p><b>Фестиваль «Футбол в школе»</b>- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям <b>волейболом</b>, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/</a></p>
6	Прикладно - ориентированная физ. деятельность	3	4	<p><b>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.</b> - Осмысленное отношение к выполнению заданий, самостоятельность, чувства лидерства, духа коллективизма. Воспитание у учащихся бережного отношения к своему <b>здоровью</b>, осознание ответственности за возможные последствия нарушения <b>здорового образа жизни</b>.</p> <p><b>Туристическая эстафета</b> – Привлечение учащихся к здоровому образу жизни; Совершенствование <b>туристских</b> умений и навыков; Воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/</a></p>
7	Гимнастика с основами акробатики	16	19	<p><b>Уроки безопасности</b> - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения.</p> <p><b>«Гимнастический марафон»</b> – воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом, взаимопомощи - воспитывать у детей интерес к акробатике и снарядной гимнастике.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/</a></p>
8	Лыжные гонки	18	24	<p><b>Викторина «Кто хочет стать спортсменом»</b> - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к лыжному спорту.</p> <p><b>Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета</b> – воспитание упорства в достижении результатов. привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на <b>лыжах</b>; <b>воспитание</b> навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p> <p><b>Лыжный поход</b> – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины. Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; - воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/</a></p>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
9	Плавание	4	3	<b>Уроки безопасности</b> - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения <b>Поездка в бассейн</b> – воспитание бережного отношения к своему здоровью. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/</a>
10	Итоговый урок. Оценка эффективности занятий ФК	1	1	Фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО – формирование положительного отношения школьников к ГТО. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/</a>

**Тематическое планирование по физической культуре 7-8 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.</b>
1	Легкая атлетика	15 - 7 класс 14 – 8 класс	Беседа на тему «Значение, виды и зарождение современной лёгкой атлетики» Подготовка докладов на тему «Выступление наших спортсменов на Олимпийских играх». «Круглый стол по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Соревнования легкоатлетические «Шиповка юных». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	12	Лекция «История развития гимнастики и выдающиеся спортсмены прошлых лет» Беседа на тему «Помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений». «Соблюдение правил техники безопасности». Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений, выявления ошибок и помощь в их исправлении. Школьные соревнования по акробатике. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/</a>

3	Лыжные гонки	12	<p>Беседа на тему: «Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях».</p> <p>Круглый стол на тему «Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха».</p> <p>Школьные соревнования по лыжным гонкам. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/</a></p>
4	Плавание	3	<p>Беседа на тему «Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания».</p> <p>Подготовка к викторине по вопросам: правила поведения в бассейне, в открытом водоеме, личная и общественная гигиена, влияние плавания на развитие выносливости, самоконтроль на занятиях плаванием, способы плавания, упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, выдающиеся спортсмены прошлых лет.</p> <p>Школьная викторина.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/</a></p>
5	Спортивные игры	19	<p>Викторина: «Основные правила проведения соревнований по спортивным играм».  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/</a></p>
5.1	- Баскетбол	7	<p>Беседа на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях»</p> <p>Круглый стол на тему «Основные правила проведения соревнований»</p> <p>Викторина.</p> <p>Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений.</p> <p>Школьные соревнования по баскетболу.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/</a></p>
5.2	- Волейбол	10 – 7 класс 5 – 8 класс	<p>Беседа на тему «История развития волейбола»</p> <p>Круглый стол на тему «Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

			<p>техники игровых действий и приемов. Соблюдение техники безопасности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями».</p> <p>Школьные соревнования по волейболу.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/</a></p>
5.3	- Футбол	4	<p>Беседа на тему «История развития футбола»</p> <p>Выступление с рефератами на тему «Лучшие спортсмены прошлых лет»</p> <p>Круглый стол: «Ученики моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности».</p> <p>Во время игры выполняют правила, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Школьные соревнования по футболу.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a></p>
5.4	- Мини-футбол	3	<p>Беседа на тему «Правила игры в мини-футбол, техника безопасности»</p> <p>Школьные соревнования по мини-футболу.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a></p>
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	<p>Беседа на тему «Владение вариативным выполнением прикладных упражнений, как перестроить технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий»</p> <p>Школьные соревнования по преодолению полосы препятствий.</p> <p>На которых ученики преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/</a></p>
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 и в процессе уроков	<p>Беседа на тему «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры»</p> <p>В прочесе занятий обучающиеся 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.</p>

			<p>Осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/</a></p>
8	История и современное развитие физической культуры	2	<p>Беседа «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр».</p> <p>Круглый стол, на котором ученики определяют основные направления развития физической 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.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/</a></p>
9	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	<p>Беседа на тему «Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Допинг. Концепция честного спорта».</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/</a></p>
10	Физическая культура человека	1	<p>Беседа на тему «Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата»</p> <p>Работа в группах - разработка комплекса упражнений для укрепления мышц стопы, для развития выносливости.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/</a></p>
11	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Круглый стол по составлению (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Соблюдение личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями. Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами аутотренинга и релаксации. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Самостоятельное тестирование.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/</a></p>



			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/</a>
12	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Беседа «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью». Круглый стол на тему «Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; как еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки» Регулярное наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/</a>
	<b>ИТОГО:</b>	68	

**Тематическое планирование по физической культуре 9 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.</b>
1	История и современное развитие ФК	2	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ – воспитание потребности самостоятельно заниматься физ. упражнениями. Олимпиада по ФК – приобретение знаний по ФК. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Викторина «Всё о спорте» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к Олимпийскому спорту. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>
3	Лёгкая атлетика	13	Уроки безопасности. Осенний и весенний кросс –воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
4	Баскетбол	6	Уроки безопасности. Школьные и районные турниры по баскетболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
5	Волейбол	5	Уроки безопасности. Школьные и районные турниры по волейболу. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/</a>
6	Футбол	5	Уроки безопасности – воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. Школьные и районные соревнования по футболу –воспитание спортивного азарта, взаимовыручки, трудолюбия. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
7	Мини-футбол	3	Уроки безопасности. Соревнования «Кожаный мяч». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
8	Прикладно-ориентированная физ. деятельность	4	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Туристическая эстафета – воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>
9	Гимнастика с основами акробатики	12	Уроки безопасности. Весёлые старты – воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>
10	Современное представление о ФК (основные понятия).	1	Уроки безопасности. Турнир по настольному теннису – формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>
11	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	2	Уроки безопасности. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» - воспитание чувства дружбы, сплоченности, интереса к совместному проведению досуга. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>
12	Лыжные гонки	12	Уроки безопасности. Лыжный кросс, лыжная эстафета –воспитание упорства в достижении результатов. Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</a>
13	Плавание	3	Уроки безопасности. Поездка в бассейн – воспитание бережного отношения к своему здоровью. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/</a>
14	ФК человека	1	Урок безопасности. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/</a>
15	Оценка эффективности занятий ФК	2	Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 5 КЛАССЕ**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока в четверти</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты обучающихся</b>
<b>I четверть - 27 час</b>			
<b>Легкая атлетика - 18 час</b>			
1	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра с элементами футбола.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. 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.
2	2	ОРУ. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Беговые упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег с ускорением 30 м (У).	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	3	Первые Олимпионики Греции. Беговые упражнения. Высокий старт. Веселые старты	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения высокого старта
4	4	ОРУ. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 60 м (У). Равномерный бег 5 м. Подвижная игра с элементами футбола.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
5	5	ОРУ. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м. Равномерный бег 7 м.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют

			беговые упражнения для развития быстроты.
6	6	ОРУ. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м.	Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	7	ОРУ. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
8	8	ОРУ. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега по кругу. Эстафетный бег. Бег 500м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывают технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.
9	9	Создание МОК. Российский представитель в МОК. Техника передачи эстафетной палки по кругу. Эстафетный бег 4x50 метров	Определяют цель создания МОК, раскрывают роль А.Н. Бутовского в МОК. Описывают технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.
10	10	ОРУ. Цель и задачи современного олимпийского движения. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 500 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывают технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.
11	11	ОРУ. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м (У). Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

		Подвижная игра с элементами футбола.	Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
12	12	Кроссовая подготовка. Бег с разной скоростью.	Соблюдают технику кроссового бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
13	13	ОРУ. Первые олимпийские чемпионы современности. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
14	14	ОРУ. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000 м (У). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
15	15	Кроссовый бег по пересеченной местности.	Соблюдают технику кроссового бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
16	16	ОРУ. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Техника метания малого мяча на дальность.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
17	17	ОРУ. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра с элементами футбола.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с

			предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
18	18	Правильная осанка. Профилактические упражнения. Метание малого мяча из различных исходных положений. Подвижная игра «Попади в цель»	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 1 час</b>			
19	19	ОРУ. Правила составления комплексов упражнений. Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. 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. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
<b>Футбол - 8 час</b>			
20	20	Правила техники безопасности. ОРУ. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Футбол. История возникновения футбола. Удар по мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. 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.
21	21	ОРУ. Понятие силы, быстроты, выносливости. Ведение мяча. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	Понимают разницу физических качеств и физических 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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
22	22	ОРУ. Понятие гибкости, координации движений. Ведение мяча. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. Характеризуют футбол как одну из самых популярных

		свитку, хлопку, заданному сигналу). Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	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.
23	23	ОРУ. Основные правила развития физических качеств. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. 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.
24	24	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Учебная игра	Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. 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.
25	25	ОРУ. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Футбол. Нападение, защита. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. Тест по ОФП - челночный бег (У).	Планируют и организуют самостоятельные занятия, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения. 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.
26	26	ОРУ. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	Планируют и организуют самостоятельные занятия, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения. 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.
27	27	ОРУ. Тактика и техника игры. Нападение в игровых заданиях. Учебная игра	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.
<b>II четверть - 21 час</b>			
<b>Гимнастика - 16 час</b>			
28	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Гимнастика как вид спорта. История гимнастики. Виды гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.
29	2	ОРУ. Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	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.
30	3	ОРУ. Висы. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	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.
31	4	ОРУ. Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) (У). 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.
32	5	ОРУ. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м), подтягивание, из вися лежа (д) (У).	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,

		Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
33	6	ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.
34	7	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках) (У). Упражнения на развитие силы.	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.
35	8	ОРУ. Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.	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.
36	9	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев.	Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.
37	10	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м).	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.
38	11	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м) (У). 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.
39	12	ОРУ. Комбинации из освоенных акробатических элементов. Полоса препятствий	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.
40	13	ОРУ. Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату.	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.
41	14	ОРУ. 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 (У).	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.
42	15	Круговая тренировка с гимнастическими элементами	Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.
43	16	ОРУ. 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.
<b>Мини-футбол - 5 час</b>			
44	17	Правила техники безопасности. ОРУ. Мини-футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (У).	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-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.
45	18	Мини-футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты.	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.
46	19	ОРУ. Мини-футбол. Техника ударов по мячу. Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, носком. Тест-упражнение на брюшной пресс (У).	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-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.
47	20	ОРУ. Мини-футбол. Техника остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка мяча	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-футбола, топ-

		подъемом.	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.
48	21	ОРУ. Мини-футбол. Остановка мяча подъемом. Подвижные игры по выбору	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.

### III четверть - 30 час

#### Лыжные гонки - 18 час

49	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. 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.
50	2	ОРУ. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (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.
51	3	ОРУ. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	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.
52	4	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью (У).	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.
53	5	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		максимальной скоростью (4×100 м). Лыжная эстафета.	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
54	6	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Применение ОБХ в эстафетах.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
55	7	ОРУ. Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4×250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений (У).	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
56	8	ОРУ. Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5×100 м).	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.
57	9	Кроссовая подготовка	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.
58	10	ОРУ. Повороты на лыжах. Повороты переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км (У).	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.
59	11	ОРУ. Подъемы на лыжах. Подъемы 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.
60	12	Прохождение кроссовой дистанции в переменном ритме	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	13	ОРУ. Подъемы на лыжах. Подъемы полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км (У).	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. 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.
62	14	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 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.
63	15	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Подвижные игры на склоне.	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.
64	16	ОРУ. Спуски на лыжах. Спуски в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км (У).	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.
65	17	ОРУ. Торможения на лыжах. Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (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.
66	18	Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).	Применяют изученные лыжные ходы по дистанции в зависимости от рельефа местности
<b>Плавание - 4 час</b>			
67	19	Правила техники безопасности. ОРУ. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
68	20	ОРУ. Способы плавания. Личная и общественная гигиена. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену.
69	21	ОРУ. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Влияние плавания на развитие быстроты Самоконтроль на занятиях плаванием.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

70	22	ОРУ. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Влияние плавания на развитие выносливости. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Баскетбол - 8 час</b>			
71	23	Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол как спортивная игра. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. 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.
72	24	Основные термины и правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	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.
73	25	ОРУ. 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.
74	26	ОРУ. 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. Штрафной бросок (У).	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.
75	27	ОРУ. 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	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.
76	28	ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). 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. Выполняют правила игры, уважительно относятся к

		Игровые задания 3:1.	сопернику и управляют своими эмоциями.
77	29	ОРУ. 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. Упражнения на развитие силы и скорости.	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.
78	30	ОРУ. 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. Эстафеты с элементами баскетбола	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.
<b>IV четверть - 24 час</b>			
<b>Волейбол - 7 час</b>			
79	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Волейбол. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. 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.
80	2	ОРУ. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра с элементами волейбола. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. 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.
81	3	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра с элементами волейбола	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.
82	4	ОРУ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику игровых действий и



		<p>Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</p> <p>Встречные и линейные эстафеты.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола.</p> <p>Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).</p>	<p>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.</p>
83	5	<p>ОРУ.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p>	<p>Определяют назначение физкультминуток, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультпауз. Описывают технику игровых действий и приемов в волейболе, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>
84	6	<p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.</p> <p>Эстафеты с волейбольным мячом</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. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
85	7	<p>ОРУ.</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.</p> <p>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.</p> <p>Тест по ОФП - челночный бег (У).</p>	<p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. 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.</p>
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 2 час</b>			
86	8	<p>ОРУ.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.</p>	<p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. 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.</p>

87	9	Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на заданное расстояние и сохранение равновесия.	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
<b>Легкая атлетика - 15 час</b>			
88	10	Правила техники безопасности. ОРУ. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки.	Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. 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 физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
89	11	ОРУ. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тест – бег 30 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. 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.
90	12	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Тест – бег 60 м (У).	Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
91	13	ОРУ. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (200 м) (У). Техника эстафетного бега по кругу. Внешние признаки утомления.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. 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.
92	14	ОРУ. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. 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

		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег по кругу (5-7 м). Эстафетный бег по кругу.	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
93	15	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег по кругу (5-7 м). Эстафетный бег по кругу.	Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
94	16	ОРУ. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – 500 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	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. 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.
95	17	ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег (10-12 м). Развитие выносливости. Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности. 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. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
96	18	ОРУ. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест – бег 2000 м (У). Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование метания малого мяча.	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют (измеряют) ее. 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. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

97	19	<p>ОРУ.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов с разбега (У). Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.</p>	<p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. 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.</p>
98	20	<p>ОРУ.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p>	<p>Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения. 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.</p>
99	21	<p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p>	<p>Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения. 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.</p>
100	22	<p>ОРУ.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Техника отталкивания и полета.</p> <p>Эстафеты с предметами.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. 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.</p>
101	23	<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением</p>

		с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с малыми мячами.	типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
102	24	Полоса препятствий с л/а упражнениями. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 6 КЛАССЕ**

№ урока	№ урока в четверти	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
<b>I четверть – 27 час</b>			
<b>Легкая атлетика - 13 час</b>			
1	1	<p>ОРУ. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям.</p>
2	2	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, 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.</p>	<p>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 над физической нагрузкой во время занятий.</p>
3	3	<p>Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт (от 10 м до 15 м). Бег с ускорением 30-40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков.</p>	<p>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.</p>
4	4	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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</p>

		Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России	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	5	ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (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.
6	6	ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	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.
7	7	ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Тест - бег 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.
8	8	ОРУ. 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 техники безопасности.
9	9	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая	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

		тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике.	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.
10	10	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ног 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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
11	11	ОРУ. 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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
12	12	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей. Краткие сведения о Московской Олимпиаде.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
13	13	ОРУ. Бросок и ловля набивного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие).	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.
<b>Баскетбол – 5 час</b>			
14	14	Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Ведение	Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе



		мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
15	15	ОРУ. Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «мяч ловцу». 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.
16	16	ОРУ. Баскетбол. 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.
17	17	ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола.	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.
18	18	ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения 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.
<b>Футбол – 8 час</b>			
19	19	Правила техники безопасности. ОРУ. Футбол как спортивная игра. 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.
20	20	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Удар по неподвижному мячу средней	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		<p>частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ног. Удары по воротам.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей в парах.</p> <p>Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
21	21	<p>ОРУ.</p> <p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>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.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>
22	22	<p>ОРУ.</p> <p>Футбол. Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Выбивание мяча ударом ног. Удары по воротам.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
23	23	<p>ОРУ.</p> <p>Футбол.</p> <p>Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары).</p> <p>Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных качеств.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>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 на открытом воздухе.</p>
24	24	<p>ОРУ.</p> <p>Футбол. 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).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
25	25	<p>ОРУ.</p> <p>Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3×2.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых</p>

		Двусторонняя учебная игра.	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.
26	26	ОРУ. Футбол. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 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.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 1 час</b>			
27	27	ОРУ. 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 в ходе выполнения прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
<b>II четверть – 21 час</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатики - 19 час</b>			
28	1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Правила техники безопасности. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры по выбору учащихся	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической 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.
29	2	Правила техники безопасности. ОРУ. Строевые упражнения. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
30	3	ОРУ. Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений,

		<p>месте.          Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).          Эстафеты.          Упражнения на развитие силовых способностей.          Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации.</p>	<p>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.</p>
31	4	<p>ОРУ.          Висы.          Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.          Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).          Упражнения на развитие силовых способностей.          Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
32	5	<p>ОРУ с гимнастической палкой.          Висы.          Строевые упражнения.          Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д).          Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
33	6	<p>ОРУ в движении.          Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).          Эстафеты.          Упражнения на гимнастической скамейке.          Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
34	7	<p>ОРУ без предметов.          Опорный прыжок. Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).          Эстафеты.          Упражнения на гимнастической скамейке.          Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
35	8	<p>ОРУ с обручем.          Опорный прыжок. Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют</p>

		см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.
36	9	ОРУ в движении. Опорный прыжок. 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.
37	10	ОРУ с мячом. 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. 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.
38	11	ОРУ. Акробатика. Лазанье. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.	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.
39	12	ОРУ с мячом. Акробатика. Лазанье. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. 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.
40	13	ОРУ. 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.
41	14	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с 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.	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.

42	15	ОРУ. 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.
43	16	ОРУ. 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 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.
44	17	ОРУ. 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.
45	18	ОРУ. 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.
46	19	ОРУ. Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. 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.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 час

47	20	ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических
----	----	---	---

		Круговая тренировка на развитие силы.	качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
48	21	ОРУ. 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 ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.

### III четверть - 30 час

#### Лыжные гонки – 24 час

49	1	ОРУ. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Техника безопасности на лыжах. Подбор лыжного инвентаря.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.
50	2	ОРУ. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	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.
51	3	ОРУ. 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. Основные правила развития физических качеств. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	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.
52	4	Правила техники безопасности. ОРУ. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске 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

		передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи.	безопасности.
53	5	ОРУ. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. 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.
54	6	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. Допинг. Концепция честного спорта.	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, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
55	7	ОРУ. Передвижение на лыжах. 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.
56	8	ОРУ. Передвижение на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. 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.
57	9	ОРУ. Передвижение на лыжах изученными способами. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Эстафеты без палок.	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.



		Упражнения на развитие выносливости.	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.
58	10	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Техника 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. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
59	11	ОРУ. Передвижение на лыжах. 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.
60	12	ОРУ. Передвижение на лыжах. 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.
61	13	ОРУ. Передвижение на лыжах. 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 лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
62	14	ОРУ. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	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.

		Ускорения 5×100 м. Упражнения на развитие силы.	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.
63	15	ОРУ. 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.
64	16	ОРУ. Передвижения на лыжах. Подъемы «ёлочкой» 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.
65	17	ОРУ. Передвижения на лыжах. Подъемы «ёлочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	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.
66	18	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
67	19	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
68	20	ОРУ. Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 м.	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.

69	21	ОРУ. Передвижения на лыжах. Торможения. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3×4 по 200-300 м. Упражнения на развитие координации. Игра «Остановка рывком».	Описывают элементы горнолыжной техники, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе 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.
70	22	ОРУ. 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.
71	23	ОРУ. Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий. Прохождение отрезков 3×300 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.
72	24	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
<b>Плавание – 3 час</b>			
73	25	Правила техники безопасности. ОРУ. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
74	26	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену.
75	27	ОРУ. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Волейбол – 3 час</b>			
76	28	Правила техники безопасности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их

		ОРУ. Волейбол. Стойка игрока. 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.	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.
77	29	ОРУ. Волейбол. 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).	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.
78	30	ОРУ. Волейбол. 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.

#### IV четверть – 24 час

#### Волейбол – 8 час

79	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу наброшенного мяча партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.	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.
80	2	ОРУ. Волейбол. 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.
81	3	ОРУ. Волейбол. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		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. Подвижная игра «Мяч над головой».	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.
82	4	ОРУ. Волейбол. 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.
83	5	ОРУ. Волейбол. 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.	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.
84	6	ОРУ. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки.	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
85	7	ОРУ. Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Раскрывают уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
86	8	ОРУ. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц голени. Комплекс упражнений для развития силы. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц голени, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития силы, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнения для силы. Оценивают силу по приведенным показателям.
<b>Баскетбол – 3 час</b>			
87	9	Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощённым	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		правилам. Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса).	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
88	10	ОРУ. Баскетбол. 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.
89	11	ОРУ. Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным 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.	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.
<b>Мини-футбол – 3 час</b>			
90	12	Правила техники безопасности. ОРУ. Мини-футбол. Техника ударов по мячу. Удары по неподвижному мячу, по летящему мячу, с поворотом.	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-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.
91	13	ОРУ. Мини-футбол. Техника остановки мяча. Остановка мяча бедром, с переводом, грудью.	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-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.
92	14	ОРУ. Мини-футбол. Техника ведения мяча. Ведение мяча ногой различными способами.	Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-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.
<b>Легкая атлетика – 9 час</b>			
93	15	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Длительный бег. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>
94	16	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>
95	17	<p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры).</p>	<p>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.</p>
96	18	<p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
97	19	<p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые</p>

		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
98	20	ОРУ. 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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
99	21	ОРУ. 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 метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
100	22	ОРУ. 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 метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
101	23	ОРУ. Метание малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с расстояния 8-10м. Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
102	24	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов учебного года.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 7 КЛАССЕ**

№ урока	№ урока в четверти	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
<b>I четверть - 18 час</b>			
<b>Легкая атлетика – 9 час</b>			
1	1	<p>ОРУ. Правила техники безопасности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
2	2	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Беговые упражнения. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Физические качества, необходимые для успешной легкоатлетической подготовки.</p>	<p>С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.</p>
3	3	<p>ОРУ. Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов.</p>	<p>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 ЧСС. 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).</p>
4	4	ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают

		Бег 60 м - зачёт. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра с элементами футбола. Упражнение на развитие скоростных способностей.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
5	5	ОРУ. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м в разном темпе.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
6	6	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м - зачёт. Подвижная игра с элементами футбола.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых
7	7	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег - зачёт. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе круговой тренировки, соблюдают правила техники безопасности. упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
8	8	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки).	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
9	9	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической

			нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
<b>Баскетбол – 4 час</b>			
10	10	<p>Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол. 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 средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
11	11	<p>ОРУ. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
12	12	<p>ОРУ. Баскетбол. 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.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
13	13	<p>ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приёмов 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 (2×1).</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>

		Учебная игра по правилам - зачёт. Упражнения на развитие быстроты.	
<b>Футбол – 4 час</b>			
14	14	ОРУ. Футбол. Правила техники безопасности. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).	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.
15	15	ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. 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.
16	16	ОРУ. 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.
17	17	ОРУ. Футбол. Игра по правилам - зачёт. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы. Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Игровые задания с вратарем. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Финт «ударом» по мячу ногой.	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.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
18	18	ОРУ. 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.

## II четверть - 14 час

### Гимнастика с основами акробатики - 13 час

19	1	<p>Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Аэробика.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>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 участниками и победителями древних Олимпийских игр.</p>
20	2	<p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
21	3	<p>ОРУ.</p> <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
22	4	<p>ОРУ с обручем.</p> <p>Подтягивание в висе - зачёт.</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 см (д).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
23	5	<p>ОРУ.</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники</p>

		<p>врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки.</p>	<p>безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
24	6	<p>ОРУ. Акробатика. Лазанье. Элементы единоборств. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения, стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). Силовые упражнения. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Влияние занятиями единоборствами на организм человека.</p>	<p>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. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>
25	7	<p>ОРУ. Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). Силовые упражнения. Приемы борьбы за выгодное положение. Единоборства в парах. Оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>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. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>
26	8	<p>ОРУ с мячом. Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату. Комбинация в акробатике из разученных приемов - зачёт. Упражнения на развитие координации. Строевые упражнения в парах. Единоборства в парах. Развитие координационных способностей при занятиях единоборствами.</p>	<p>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. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>
27	9	<p>ОРУ. 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.</p>	<p>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.</p>

		Упражнения на развитие гибкости (с гантелями).	
28	10	ОРУ. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине - зачёт. 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 технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
29	11	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинация 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.
30	12	ОРУ. Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации – зачёт. 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.
31	13	ОРУ. Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, 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 из них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
32	14	ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Подъемы и спуски шагом и бегом. 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 ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
<b>III четверть - 20 час</b>			
<b>Лыжные гонки – 16 час</b>			
33	1	ОРУ. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической	Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют

		<p>культурой в профилактике вредных привычек. Допинг. Концепция честного спорта. Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах изученными ходами</p>	<p>разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.</p>
34	2	<p>ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжного инвентаря и лыжных мазей. Передвижение на лыжах изученными ходами.</p>	<p>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. Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
35	3	<p>ОРУ. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. 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.</p>	<p>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.</p>
36	4	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.</p>	<p>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.</p>
37	5	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.</p>	<p>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.</p>
38	6	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>



		<p>Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>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.</p>
39	7	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.</p>	<p>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.</p>
40	8	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.</p>	<p>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.</p>
41	9	<p>ОРУ. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Подъем в гору. Меры безопасности на горнолыжном склоне. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>
42	10	<p>ОРУ. Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном</p>	<p>Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

		<p>спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации.</p>	<p>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.</p>
43	11	<p>ОРУ. Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие силы.</p>	<p>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 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.</p>
44	12	<p>ОРУ. Спуски на лыжах. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации.</p>	<p>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 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.</p>
45	13	<p>ОРУ. Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных подъемов, 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.</p>
46	14	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе.</p>	<p>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.</p>

47	15	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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 правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
48	16	ОРУ. Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км - зачёт. 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.
<b>Волейбол – 4 час</b>			
49	17	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение 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 над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
50	18	ОРУ. Волейбол. 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.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
51	19	ОРУ. Волейбол. Челночный бег с переносом кубиков. 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).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
52	20	ОРУ. Волейбол. 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 - зачёт. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
<b>IV четверть – 16 час</b>			
<b>Волейбол – 6 час</b>			
53	1	ОРУ. Волейбол. 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». Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
54	2	ОРУ. Волейбол. 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 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. Правила соревнований по волейболу.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
55	3	ОРУ. Волейбол. 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.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.
56	4	ОРУ. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
57	5	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики	Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличаются с эталонным образцом. Предупреждают появление

		<p>освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>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 быстроту по приведённым показателям.</p>
58	6	<p>ОРУ.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств.</p> <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Учебная игра в волейбол - зачёт.</p>	<p>Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и 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.</p>
<b>Баскетбол – 3 час</b>			
59	7	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приёмов 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).</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
60	8	<p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×2).</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
61	9	<p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3×1, 3×2).</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>
<b>Легкая атлетика – 6 час</b>			
62	10	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

		Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег. Бег 15 мин. Метание в цель.	процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
63	11	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег 1500-2000 м - зачёт. Игра в футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
64	12	ОРУ. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Игра в футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
65	13	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Прыжок в длину с места – зачёт.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
66	14	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Метание мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
67	15	ОРУ. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Метание мяча (вес 150 г) на дальность - зачёт. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин.	Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час**

68	16	<p>ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период.</p>	<p>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 ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p>
----	----	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ  
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 8 КЛАССЕ**

№ урока	№ урока в четверти	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
<b>I четверть - 18 час</b>			
<b>История и современное развитие физической культуры - 1 час</b>			
1	1	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Предупреждение травматизма. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической 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.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час</b>			
2	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 над физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.
<b>Легкая атлетика - 8 час</b>			
3	3	Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Бег 30 м - зачёт	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.
4	4	ОРУ.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.



		<p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м - зачёт</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).</p>
5	5	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м.</p>	<p>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.</p>
6	6	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.</p>	<p>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 подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности.</p>
7	7	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 1000 м - зачёт. Специальные беговые упражнения. Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>
8	8	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000 м - зачёт. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>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 преодоления полосы</p>

			препятствий, соблюдают правила техники безопасности.
9	9	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места – зачёт.	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
10	10	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча из различных исходных положений – зачёт. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
<b>Баскетбол – 3 час</b>			
11	11	ОРУ. Баскетбол. Правила техники безопасности. 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. Физические способности и их влияние на физическое развитие.	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.
12	12	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание 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.	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.
13	13	ОРУ. Баскетбол. 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. Бросок набивного мяча – зачёт.	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.

		Упражнения на развитие координационных способностей.	
<b>Футбол – 4 час</b>			
14	14	<p>Правила техники безопасности. ОРУ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</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. 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.</p>
15	15	<p>ОРУ. Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».</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. 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.</p>
16	16	<p>ОРУ. Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам.</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. 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.</p>
17	17	<p>ОРУ. 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. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. Значение футбола для развития физических качеств.</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. 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.</p>
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
18	18	ОРУ.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений,

		<p>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.</p>	<p>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.</p>
<b>II четверть - 14 час</b>			
<b>История и современное развитие физической культуры – 1 час</b>			
19	1	<p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.</p>	<p>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 участниками и победителями древних Олимпийских игр.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики – 12 час</b>			
20	2	<p>Правила техники безопасности. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висячем положении (м), подтягивание из висячего положения лежа (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
21	3	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висячем положении (м), подтягивание из висячего положения лежа (д) - зачет Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>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.</p>
22	4	<p>ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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. Описывают технику единоборств. Используют</p>

		<p>Силовые упражнения. Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Отжимания от пола. Влияние занятиями единоборствами на организм человека.</p>	<p>занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>
23	5	<p>ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости. Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Бой петухов». Оказание первой помощи при травмах. Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола - зачёт</p>	<p>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. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>
24	6	<p>ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на брюшной пресс - зачёт Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. Выполнение обязанностей помощника судьи.</p>	<p>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.</p>
25	7	<p>ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). 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 в два – три приёма. Упражнения на развитие гибкости.</p>	<p>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.</p>
26	8	<p>ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Комбинации в акробатике. Лазанье по канату в два-три приема – зачёт. Упражнения на развитие координации.</p>	<p>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.</p>
27	9	<p>ОРУ с мячом. Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шести в два-три приема. Комбинация из акробатических элементов – зачёт.</p>	<p>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.</p>
28	10	<p>ОРУ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и</p>

		<p>физических упражнений.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д).</p> <p>Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в вися (м)</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p>	<p>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.</p>
29	11	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в вися (м).</p> <p>Комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) - зачёт.</p>	<p>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.</p>
30	12	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения на гимнастических брусьях. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Поднимание прямых ног в вися до перекладины (м), до прямого угла (д).</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку – зачёт.</p>	<p>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.</p>
31	13	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения на гимнастических брусьях. Из вися 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 вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д). Комбинации из разученных упражнений - зачёт.</p>	<p>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.</p>

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час

32	14	<p>ОРУ.</p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Подъемы и спуски шагом и бегом.</p>	<p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для</p>
----	----	---	---

		Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) – зачёт.	развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
<b>III четверть - 20 час</b>			
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час</b>			
33	1	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). Допинг. Концепция честного спорта.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 час</b>			
34	2	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.
35	3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга.	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами аутотренинга и релаксации. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.
<b>Лыжные гонки – 12 час</b>			
36	4	Правила техники безопасности. ОРУ. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.
37	5	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
38	6	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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 активного отдыха.
39	7	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций 3 км - зачёт. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной 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. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
40	8	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	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.
41	9	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
42	10	ОРУ. Передвижения на лыжах. 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.
43	11	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника одновременных коньковых ходов - зачёт. 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, 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.
44	12	ОРУ. Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10×150 м. 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.
45	13	ОРУ. Передвижения на лыжах. Повороты. Повороты плугом. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	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.
46	14	ОРУ. Передвижения на лыжах. Спуски в различных стойках. Ускорения по дистанции 8×200 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.
47	15	ОРУ. Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км – зачёт. 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.
<b>Плавание – 3 час</b>			
48	16	Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
49	17	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену.
50	18	Влияние плавания на развитие выносливости. Самоконтроль на занятиях плаванием. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Правила поведения в бассейне - зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Волейбол – 2 час</b>			
51	19	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. 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.	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.

		Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча». Волейбол по упрощённым правилам.	
52	20	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с 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. Учебная игра – зачёт.	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.

#### IV четверть – 16 час

#### Волейбол – 3 час

53	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием 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 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.
54	2	ОРУ. Волейбол. 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, 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.
55	3	ОРУ. Волейбол. 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, брошенному партнёром Учебная игра в волейбол. Тест по - бросок набивного мяча - зачёт	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.

### Физическая культура человека – 1 час

56	4	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
----	---	--	---

### Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 час

57	5	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям 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.</p>	<p>Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и 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.</p>
58	6	<p>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.</p>	<p>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.</p>

### Баскетбол – 3 час

59	7	<p>Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.</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>
60	8	<p>ОРУ. Баскетбол. 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.</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>

		Тест - челночный бег (У).	
61	9	ОРУ. Баскетбол. 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.

### Легкая атлетика – 6 час

62	10	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Мини-футбол.	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.
63	11	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег 60 м – зачёт. Мини-футбол.	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.
64	12	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу – 200 м. Подвижная игра с элементами футбола.	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 игры, соблюдают правила техники безопасности.
65	13	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин. Метание малого мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение

		Подвижная игра с элементами футбола.	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 игры, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
66	14	ОРУ. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м – зачёт. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
67	15	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега – зачёт. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
68	16	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период.	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 ЧСС. Соблюдают правила техники безопасности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 9 КЛАССЕ**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока в четверти</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты обучающихся</b>
<b>I четверть - 18 час</b>			
<b>История и современное развитие физической культуры – 1 час</b>			
1	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.</b>			
2	2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.	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. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.
<b>Легкая атлетика – 7 час</b>			
3	3	Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт 30 м. Равномерный бег 7 мин.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
4	4	ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м - зачёт	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.
5	5	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Подвижная игра с элементами футбола.	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.
6	6	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
7	7	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000 м – зачёт. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.
8	8	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перекидной» Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места – зачёт.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
9	9	ОРУ.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,



		<p>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Терминология, применяемая в легкой атлетике.</p> <p>Метание малого мяча на дальность - зачёт.</p>	<p>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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств.</p>
--	--	---	---

### Баскетбол – 3 час

10	10	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.</p> <p>Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Первая помощь при переломах и вывихах.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>
11	11	<p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.</p> <p>Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2).</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>
12	12	<p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.</p> <p>Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок - зачёт.</p> <p>Правила проведения спортивной разминки.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3).</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>

### Футбол-5 ч.

13	13	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Футбол. Правила соревнований. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют</p>
----	----	---	---

		Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	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.
14	14	ОРУ. Футбол. 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. Правила соревнований - зачёт.	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.
15	15	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (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.	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.
16	16	ОРУ. Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Челночный бег – зачёт.	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.
17	17	ОРУ. Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	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.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
18	18	ОРУ.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений,

		<p>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.</p>	<p>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.</p>
<b>II четверть - 14 час</b>			
<b>История и современное развитие физической культуры – 1 час</b>			
19	1	<p>Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической 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.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики – 12 час</b>			
20	2	<p>Правила техники безопасности. ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p>	<p>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.</p>
21	3	<p>ОРУ. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д) - зачёт Упражнения для самостоятельных тренировок. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.</p>	<p>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.</p>
22	4	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений</p>

		115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Отжимания от пола. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	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.
23	5	ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола – зачёт.	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.
24	6	ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на брюшной пресс - зачёт.	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.
25	7	ОРУ. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. 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.
26	8	ОРУ в движении. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Лазанье по канату в два приема - зачёт.	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.
27	9	ОРУ. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Комбинация из акробатических элементов - зачёт. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	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.
28	10	ОРУ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на

		<p>гимнастической перекладине (м).  Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м).  Зачетные комбинации.  Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	<p>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.</p>
29	11	<p>ОРУ.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).  Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м).  Зачетные комбинации – зачёт.  Упражнения для развития координации.</p>	<p>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.</p>
30	12	<p>ОРУ.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).  Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (д). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) – зачёт.</p>	<p>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.</p>
31	13	<p>ОРУ.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).  Упражнения на развитие силовой выносливости.  Прыжки через скакалку – зачёт.</p>	<p>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.</p>

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час

32	14	<p>ОРУ.  Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Подъемы и спуски шагом и бегом.  Прыгивание и запрыгивание на препятствия.  Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка).</p>	<p>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 ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают</p>
----	----	--	--

			правила техники безопасности.
<b>III четверть - 20 час</b>			
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час</b>			
33	1	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Допинг. Концепция честного спорта.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 час</b>			
34	2	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности.	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.
35	3	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости. Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление.	Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.
<b>Лыжные гонки – 12 час</b>			
36	4	Правила техники безопасности. ОРУ. Первая помощь при обморожениях и травмах. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. Передвижения на лыжах.	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
37	5	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.	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.
38	6	ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.	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,

		Упражнения на развитие выносливости.	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.
39	7	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.
40	8	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.
41	9	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные – зачёт. Упражнения на технику одновременных ходов.	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.
42	10	ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Эстафеты.	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,

		<p>Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p>
43	11	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>
44	12	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Повороты на склоне. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>
45	13	<p>ОРУ. Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p>



46	14	ОРУ. Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 5×200 м. 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.
47	15	ОРУ. Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км - зачёт. 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.
<b>Плавание – 3 час</b>			
48	16	Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
49	17	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену.
50	18	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Волейбол – 2 час</b>			
51	19	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».	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.
52	20	ОРУ.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их

		Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
<b>IV четверть – 16 час</b>			
<b>Волейбол - 3 час</b>			
53	1	Правила техники безопасности. ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. 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.
54	2	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром.	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.
55	3	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром.	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.
<b>Физическая культура человека – 1 час</b>			
56	4	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для

		требования к баннным процедурам.	развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 час</b>			
57	5	Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности.	Раскрывают уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой.
58	6	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц голени. Комплекс упражнений для развития силы.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц голени, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития силы, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнения для силы. Оценивают силу по приведенным показателям.
<b>Баскетбол – 3 час</b>			
59	7	Правила техники безопасности. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных 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.
60	8	ОРУ. Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных 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.
61	9	ОРУ. Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-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.
<b>Легкая атлетика – 6 час</b>			
62	10	ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают

		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Мини-футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
63	11	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег 60 м – зачёт. Мини-футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
64	12	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин. Мини-футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила техники безопасности.
65	13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м – зачёт. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге. Мини-футбол.	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 ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
66	14	ОРУ. Прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

		<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча с разбега – зачёт.</p> <p>Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения.</p> <p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.</p>	<p>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. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
67	15	<p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Соединение элементов техники при выполнении прыжка.</p> <p>Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).</p> <p>Упражнения на развитие скорости.</p>	<p>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</p>
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>			
68	16	<p>ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов года.</p>	<p>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 ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p>

## Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса.

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b><i>Быстрота</i></b>	Бег 60 м с низкого старта, с.	10,0	10,4
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	10	8
<b><i>Сила</i></b>	Подтягивание из вися, 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
<b><i>Выносливость</i></b>	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
<b><i>Координация движений</i></b>	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.

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 60 м с низкого старта, с.	9,8	10,3
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	10	8
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса, кол-во раз	6	12
	Прыжок в длину с места, см	165	160
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	44
<b>Выносливость</b>	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
<b>Координация движений</b>	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.

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 60 м с низкого старта, с.	9,4	9,8
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	12	10

<b>Сила</b>	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
<b>Выносливость</b>	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
<b>Координация движений</b>	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.

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 60 м с низкого старта, с.	8,8	9,7
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	16	14
<b>Сила</b>	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
<b>Выносливость</b>	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
<b>Координация движений</b>	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	8	6



	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,6	10,5
--	----------------------------	-----	------

### Требования к уровню подготовки выпускника основной школы.

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 60 м с низкого старта, с.	8,4	9,4
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	20	10
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса, кол-во раз	12	18
	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	58	41
<b>Выносливость</b>	Кроссовый бег на 2 км, мин	9,20	10.20
	Передвижение на лыжах 5 км, без учёта времени	-	-
	Бег по пересечённой местности без учёта времени	-	-
<b>Координация движений</b>	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	10	8
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	8.2	8.8

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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»
<b>2</b>	<b>Демонстративные печатные пособия</b>		

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
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
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
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).
4.7	Сканер	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
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	
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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	
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.63	Комплект динамометров ручных	д	
5.64	Динамометр становой	д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
5.66	Тонومتر автоматический	д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.68	Аптечка медицинская	д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для 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
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
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	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
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, 2015.
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>



Муниципальное образовательное учреждение  
Закобякинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена  
приказ № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
директор школы \_\_\_\_\_ Крылова Н. В.

Рабочая программа  
учебного курса  
**«Физическая культура»**  
10-11 класс  
(базовый уровень)

**Учитель: Смирнов А. С.**

**2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса (базовый уровень) разработана на основе примерной основной образовательной программы, базового уровня (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в полном соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645).

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс «Издательство "Просвещение"».

Основными формами организации учебных занятий в старшей школе при изучении географии на базовом уровне являются, комбинированные уроки, тренировки, самостоятельные индивидуальные занятия, тестирование, семинары.

### Включение учебного предмета «Физическая культура» в учебный план.

Предметная область	Учебный предмет	Уровень изучения предмета	Количество часов
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	базовый (Б)	210

### Распределения часов изучаемых на базовом уровне (на 2 года обучения).

Предметная область	Учебный предмет	Базовый уровень изучения	
		10 класс	11 класс
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	105	105

## **Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:**

*- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.* Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Физическая культура» среднего общего образования.**

### **Личностные результаты:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

#### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия.**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Согласно ФГОС СОО (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2016 г.), требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры являются следующими:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- б) для слепых и слабовидящих обучающихся:
  - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
  - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования, согласно примерной основной образовательной программе среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з):**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

# Разделы и содержание учебного предмета «Физическая культура (базовый уровень)»

## **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.



## Внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность организуется по спортивно-оздоровительному направлению через организацию школьных спортивных клубов и секций на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

### Перечень учебников.

В Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345, в ред. 08.05.2019 г.) по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) указаны:

Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации обязательной части основной образовательной программы				
Физическая культура (базовый уровень) (учебный предмет)				
1.	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / под ред. М.Я. Виленского	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Русское слово- учебник»
2.	Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «Издательство "Просвещение"»
3.	Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «"Издательство "Просвещение"»
4.	Матвеев А.П., Палехова Е.С.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Издательский центр ВЕНТАНА- ГРАФ»
5.	Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «ДРОФА»
2. Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений				
1.	Глек И.В., Чернышев П.А., Викирчук М.И., Виноградов А.С. / под ред. И.В. Глека	Шахматы. Стратегия. Базовый уровень	10-11	ООО «ДРОФА»

## Тематический план по физической культуре (базовый уровень) 10 – 11 класса.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам	
		10	11
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>101</b>	<b>101</b>
	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	16	16
	Спортивные игры	32	32
	<i>Баскетбол</i>	12	12
	<i>Волейбол</i>	13	13
	<i>Футбол</i>	4	4
	<i>Русская лапта</i>	3	3
	Лёгкая атлетика	23	23
	Лыжные гонки	21	21
	Плавание	4	4
	Спортивные единоборства	5	5
<b>Итого:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>

Тематическое планирование по физической культуре 10-11 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам		Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.
		10	11	
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (<b>беседа</b>).</p> <p><b>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ</b> - формирование необходимости массового вовлечения населения страны занятиями физкультурой и спортом, с целью формирования здоровой нации, достижения хорошего функционального состояния организма и как следствие увеличение продолжительности жизни человека, достижение творческого и физического долголетия.</p> <p>Групповая работа и работа в парах с целью оказания помощи сверстникам в освоении теоретического материала.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a></p>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<p>Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее</p>

	<b>Деятельность</b>			<p>обсуждения, высказывания школьниками своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Формирование навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Оказание помощи сверстникам в освоении теоретического материала.</p> <p><b>Дискуссия:</b> «Оздоровительные системы физического воспитания, традиционные и современные подходы к восстановлению организма, доводы за и против».</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a></p>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	
	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	16	16	<p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ техники их выполнения, выявление ошибок и помощь в их исправлении (<b>урок- круговая тренировка</b>).</p> <p><b>Гимнастический марафон</b> – воспитание трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, дисциплины.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/</a></p>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/</a>
	Спортивные игры	32	32	<p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. <b>Викторина:</b> «Спортивные игры-виды олимпийской программы» - интеллектуальная игра.</p>

	<p><i>Баскетбол</i></p> <p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Футбол</i></p> <p><i>Русская лапта</i></p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнение правила игры, формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><b>Уроки-соревнования, школьные турниры</b> по игровым видам спорта – воспитание целеустремлённости, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/</a></p>
--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Лёгкая атлетика	23	23	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых и метательных упражнений. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><b>Эстафета, кросс</b> посвященные победе в ВОВ – воспитание чувства воли к победе, товарищества, доброжелательное отношение детей к друг другу.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</a></p>
Лыжные гонки	21	21	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><b>Лыжный пробег</b> посвященный «23 февраля – День защитника Отечества» - воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, чувства дружбы, интереса к совместному проведению досуга.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</a></p>
Плавание	4	4	<p>Оказание помощи сверстникам в освоении теоретического материала, освоении новых упражнений, выявление ошибок и активной помощи в их исправлении.</p> <p><b>Беседа:</b> «Правила поведения на водоёмах - воспитание бережного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих».</p>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/</a>
	Спортивные единоборства	5	5	<p>Применение работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками. Оказание помощи сверстникам в освоении новых упражнений, анализ их техники выполнения, выявление ошибок и активная помощь в их исправлении. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению новых знаний.</p> <p><b>Викторина:</b> «Спортивные единоборства - виды олимпийской программы» - интеллектуальная игра.</p>



# Календарно-тематическое планирование.

## 10 класс.

№ п/п	Дата	Тема	Основное содержание темы, понятия	Характеристика видов деятельности	Виды контроля
<b>I четверть.</b>					
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни(1 час).</b>					
1		Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Знакомятся с современными оздоровительными системы физического воспитания, подчёркивают необходимость вести здоровый образ жизни, с целью сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения для дальнейшего развития и поддержания функционального состояния организма в будущем.	
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
2		Беговые упражнения. Низкий старт.	Правила техники безопасности. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин	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.	Правила техники безопасности – зачёт.
3		Беговые упражнения.	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют	

		Низкий старт.	80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м	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. Проводят самостоятельно беговые упражнения.	
4		Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. 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. 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. Выполняют судейские обязанности	
5		Беговые упражнения. Соревнования.	Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий.	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. Выполняют судейские обязанности	Соревнования в беге на 100 м.
6		Беговые упражнения. Длительный бег.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены.	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. Планируют тренировочные занятия	
7		Беговые упражнения.	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют	Теоретические знания - зачёт.

		Равномерный бег.	отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.	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. Соревнования.	Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	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. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега	Соревнования в беге на 1000 м.
9		Беговые упражнения. Челночный бег.	Соревнования в беге на 2000 м (девушки) и 3000м (юноши). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	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.	Соревнования в беге на 2000 м (девушки) и 3000м (юноши).
10		Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м). Челночный бег.	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.	Челночный бег – зачёт.
11		Беговые упражнения. Круговая	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие	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	Прыжок в длину с места – зачёт.

		тренировка	упражнения.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях.	
12		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	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. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий.	
13		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств.	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. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств.	
14		Прыжковые упражнения. Соревнования.	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери - флоп»	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. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований.	Соревнования по прыжкам высоту.

### **Волейбол(13 часов).**

15		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке 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.	Техника безопасности – зачёт.
----	--	---	--	--	-------------------------------

			вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»		
16		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180 <sup>0</sup> , передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	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.	Правила игры – зачёт.
17		Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. 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.	
18		Волейбол. Приём нижней прямой подачи.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней 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.	Приём нижней прямой подачи – зачёт.

			нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол.		
19		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром.	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.	
20		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного 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.	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону – зачёт.
21		Волейбол. Приём мяча сверху двумя	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	

		руками с перекатом на спине.	различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	
22		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного 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.	Техника приёма мяча сверху двумя руками с последующим перекатом на спине – зачёт.
23		Волейбол. Верхняя прямая подача.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача 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.	

			Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол.		
24		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за 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.	Прямая верхняя подача с лицевой линии – зачёт.
25		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. 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.	Техника выполнения прямого нападающего удара – зачёт.
26		Волейбол. Индивидуальное блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То	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.	



			же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
27		Волейбол. Индивидуальное блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. 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.	Учебная игра в волейбол – зачёт.

## II четверть.

### Гимнастика(16 часов).

28		Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Страховка и помощь во время занятий.	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.	Техника безопасности – зачёт.
29		Висы. Строевые	Переход с шага на месте на ходьбу в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику	Правила

		упражнения.	колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.	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.	соревнований – зачёт.
30		Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных 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.	Подтягивание – зачёт.
31		Опорный прыжок.	Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных 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.	
32		Опорный прыжок.	Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – зачёт.

			<p>простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.</p>		
33		Опорный прыжок.	<p>Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	<p>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.</p>	Опорный прыжок – зачёт.
34		Акробатика. Лазанье.	<p>Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю). Развитие координационных способностей.</p>	<p>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.</p>	
35		Акробатика. Лазанье.	<p>Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю). Общеразвивающие упражнения в движении.</p>	<p>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.</p>	
36		Акробатика.	<p>Из упора присев силой стойка на</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая</p>	Лазанье по

		Лазанье.	голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю).	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	канату в два приема (д), без ног (ю) – зачёт.
37		Акробатика.	Акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	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.	Акробатические комбинации – зачёт.
38		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса.	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.	

39		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации. Упражнения для развития 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 технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	
40		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации. Упражнения для развития 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 технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю) – зачёт.
41		Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). 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.	
42		Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю). Вис прогнувшись на нижней	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	

			жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости.	упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
43		Упражнения на гимнастических брусьях.	Комбинации из разученных упражнений на гимнастических брусьях.	Описывают 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.	Комбинации из разученных упражнений – зачёт.

### Спортивные единоборства(5 часов).

44		Виды, значение в повседневной жизни. Приёмы страховки и само страховки.	Техника безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Виды, значение в повседневной жизни. Приёмы страховки и само страховки.	Различают виды единоборств, подчёркивают значимость в повседневной жизни. Осваивают приёмы страховки и само страховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	Техника безопасности – зачёт.
45		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа. Развитие координационных способностей.	Описывают технику выполнения приёмы борьбы лёжа. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
46		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы стоя. Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения приёмы борьбы стоя. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
47		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебные схватки. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».	Описывают технику выполнения приёмы борьбы стоя и лёжа. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Технико-тактические действия самообороны -

			Развитие силовой выносливости.		зачёт.
48		Судейство спортивных единоборств.	Учебные схватки. Судейство. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.	Осваивают особенности судейства в различных видах спортивных единоборств. Выполняют специальные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых знаний, анализируют их ответы, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Судейство в спортивных единоборствах – зачёт.

### III четверть.

## Лыжные гонки (21 час).

49		Передвижения на лыжах.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Техника безопасности – зачёт.
50		Передвижения на лыжах.	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. 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.	Первая помощь при обморожениях и травмах - зачёт.
51		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю). Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.	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.	

52		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции 4 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. 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.	
53		Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой.	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».	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.	Техники перехода с одного хода на другой - зачёт.
54		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной).	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	
55		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной).	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	Техника основного варианта одновременного одношажного хода – зачёт.
56		Передвижения на	Техника попеременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	



		<p>лыжах.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход .</p>	<p>четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
57		<p>Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой.</p> <p>Коньковый ход.</p>	<p>Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.</p> <p>Преодоление препятствий на лыжах.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Техника выполнения попеременного четырехшажного хода - зачёт</p>
58		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Коньковый ход.</p>	<p>Техника коньковых ходов. Эстафеты.</p> <p>Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
59		<p>Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов.</p> <p>Торможения.</p>	<p>Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором».</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
60		<p>Передвижения на лыжах.</p>	<p>Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Техника коньковых ходов</p>

		Торможения.	в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	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.	- зачёт.
61		Передвижения на лыжах. Торможения.	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	
62		Передвижения на лыжах. Эстафеты.	Коньковый ход. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 5 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.	Правила самостоятельного о выполнения упражнений – зачёт.
63		Передвижения на лыжах. Повороты.	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. 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, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
64		Передвижения на лыжах. Контруклоны.	Прохождение дистанции 3км (д) 5км (ю). Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скольльзящим	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	Техника преодоления контруклонов –

			шагом. Упражнения на развитие выносливости.	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.	зачёт.
65		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 *100 м 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.	
66		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. 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.	Техника выполнения спусков и подъёмов - зачёт.
67		Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*500м. 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. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
68		Передвижения на лыжах. Соревнования.	Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (ю).	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	Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (ю).

				в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
69		Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению.	Прохождение дистанции 4*400м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. 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.	

### **Физическая культура и здоровый образ жизни(2 часа).**

70		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Выявляют особенности мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности. Определяют и обосновывают свой выбор оздоровительных мероприятий, выделяют их действие на организм человека. Организуют сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	
71		Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Составляют план индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности. Чередуют интенсивную физическую активность с сеансами аутотренинга и релаксации. Выполняют выбранные комплексы упражнений, оценивают их эффективность по предложенным показателям.	

### **Баскетбол(12 часов).**

72		Баскетбол.	Техника безопасности. Сочетание	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Техника
----	--	------------	---------------------------------	--	---------

		Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	безопасности – зачёт.
73		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. 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.	Правила игры в баскетбол - зачёт.
74		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). 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.	
75		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых	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.	

			взаимодействиях (3*3). Учебная игра.		
76		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. 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.	Штрафной бросок - зачёт.
77		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.	
78		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.	

#### IV четверть.

79		Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Позиционное
----	--	------------	--------------------------------------	--	-------------

		Вырывание и выбивание мяча.	бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях – зачёт.
80		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5*5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных 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.	
81		Баскетбол. Перехват мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». 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.	
82		Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». 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.	Техника игровых действий и приемов – зачёт.

			игра. Упражнения на развитие координационных способностей.		
83		Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-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.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке – зачёт.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 час).

84		Современные фитнес-программы.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Оценивают предложенные современные фитнес-программы, выделяют особенности воздействия их на женский и мужской организм. Определяют необходимую нагрузку для женского и мужского организма, в зависимости от типа телосложения и возраста. Выделяют приоритет развития или поддержания определённых двигательных качеств в зависимости от возраста и пола. Составляют комплексы упражнений для индивидуального использования, в соответствии с анатомическими и функциональными особенностями собственного тела.	
----	--	-------------------------------	--	---	--

### Плавание(4 часа).

85		Стили плавания.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Стили плавания: кроль, брасс, баттерфляй, плавание на боку, треджен. Страховка и самостраховка.	Различают стили плавания, подчёркивают значимость в жизни человека. Осваивают приёмы страховки и самостраховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	Техника безопасности - зачёт.
86		Стили плавания.	Имитация движений рук и ног, в зависимости от стиля плавания. Правила соревнований.	Описывают технику выполнения стилей плавания. Осваивают специальные упражнения в плавании. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении стилей плавания, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Правила соревнований - зачёт.



87		Способы освобождения от захватов тонущего.	Способы освобождения от захватов тонущего (имитация на суше). Способы транспортировки пострадавшего в воде.	Описывают способы освобождения от захватов тонущего и особенности его транспортировки по воде. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретического материала.	
88		Игры и игровые задания.	Игры и игровые задания с элементами плавания на суше.	Осваивают игры и игровые задания в плавании. Соблюдают правила техники безопасности.	

### Легкая атлетика(10 часов).

89		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Техника безопасности. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	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.	Техника безопасности – зачёт.
90		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль.	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. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий.	
91		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств.	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. Выполняют судейские обязанности.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.

92		Беговые упражнения. Круговая тренировка.	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Прыжки через скакалку-зачёт.
93		Метание гранаты.	Техника метания гранаты. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	
94		Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Легкоатлетические эстафеты командами.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	
95		Метание гранаты.	Соревнования по метанию гранаты весом 500 гр. (д), 700 гр. (ю) на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	Соревнования по метанию гранаты весом 500 гр. (д), 700 гр. (ю) дальность.
96		Беговые	Бег на длинные дистанции с горы и в	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,	

		упражнения. Кроссовый бег.	гору. Кроссовый бег 15-20 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	
97		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Силовая подготовка.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Силовая подготовка (м – подтягивание, д – поднимание туловища) - зачёт.
98		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 2000 м (д), 3000 м (ю). Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Соревнования в кроссовом беге 2000 м (д), 3000 м (ю).

### Футбол (4 часа).

99		Футбол. Игра по правилам.	Техника безопасности . Правила игры. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».	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.	Техника безопасности – зачёт.
----	--	---------------------------	---	--	-------------------------------

100		Футбол. Игра по правилам.	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	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.	Правила игры – зачёт.
101		Футбол. Игра по правилам.	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	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.	
102		Футбол. Игра по правилам.	Футбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного применения игровых действий и приемов в игре. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Футбол. Учебная игра – зачёт.

### Русская лапта(3 часа).

103			Техника безопасности в русской лапте. Комбинации из изученных элементов. Игра в защите и в нападении. Правила игры. Судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила игры. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Техника безопасности – зачёт.
104			Приёмы позволяющие избежать осаливание. Игры и игровые задания. Подвижные игры «Перестрелка», «Салки мячом».	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	

105			Учебная игра по правилам. (Перемещение, владение мячом). Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного применения игровых действий и приемов в игре. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Русская лапта. Учебная игра – зачёт.
-----	--	--	--	---	---

## 11 класс.

№ п/п	Дата	Тема	Основное содержание темы, понятия	Характеристика видов деятельности	Виды контроля
-------	------	------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------

### I четверть.

### Физическая культура и здоровый образ жизни(1 час).

1		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.	Знакомятся с особенностями соревновательной деятельности в массовых видах спорта; изучают правила организации и проведения соревнований, обеспечения безопасности на спортивных объектах. Предлагают варианты и план проведения соревнований по определённым видам спорта, формируют судейскую коллегию. Изучают основные формы организации занятий физической культурой.	
---	--	--	--	---	--

### Легкая атлетика (13 часов)

2		Беговые упражнения. Низкий старт.	Правила техники безопасности. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые	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,	Правила техники безопасности – зачёт.
---	--	--------------------------------------	--	--	---------------------------------------

			упражнения. Равномерный бег 7 мин	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	
3		Беговые упражнения. Низкий старт.	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м	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. Проводят самостоятельно беговые упражнения.	
4		Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. 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. 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. Выполняют судейские обязанности	
5		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий.	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. Выполняют судейские обязанности	Соревнования в беге на 100 м.
6		Беговые упражнения. Длительный бег.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены.	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. Планируют тренировочные занятия	
7		Беговые упражнения. Равномерный бег.	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.	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.	Теоретические знания - зачёт
8		Беговые упражнения. Соревнования.	Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	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. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега	Соревнования в беге на 1000 м
9		Беговые упражнения. Челночный бег.	Соревнования в беге на 2000 м (девушки) и 3000м (юноши). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	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.	Соревнования в беге на 2000 м (девушки) и 3000м (юноши).
10		Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м). Челночный бег.	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	Челночный бег – зачёт.

				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	
11		Беговые упражнения. Круговая тренировка.	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения.	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. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях.	Прыжок в длину с места – зачёт.
12		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	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. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий.	
13		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств.	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. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств.	
14		Прыжковые упражнения. Соревнования.	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери - флоп»	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. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований.	Соревнования по прыжкам высоту.
<b>Волейбол(13 часов).</b>					
15		Волейбол. Приём	Техника безопасности на уроках	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и	Техника



		и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	безопасности – зачёт.
16		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180 <sup>0</sup> , передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	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.	Правила игры – зачёт.
17		Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после	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.	

			набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол		
18		Волейбол. Приём нижней прямой подачи.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. 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.	Приём нижней прямой подачи – зачёт.
19		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром.	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.	
20		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём	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.	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в

			нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол.		сторону – зачёт.
21		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром.	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.	
22		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного 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.	Техника приёма мяча сверху двумя руками с последующим перекатом на спине – зачёт.
23		Волейбол. Верхняя прямая подача.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину.	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>Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол.</p>		
24		<p>Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).</p>	<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.</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>	<p>Прямая верхняя подача с лицевой линии – зачёт.</p>
25		<p>Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).</p>	<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.</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>	<p>Техника выполнения прямого нападающего удара – зачёт.</p>
26		<p>Волейбол. Индивидуальное</p>	<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	

		блокирование.	месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	
27		Волейбол. Индивидуальное блокирование.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. 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.	Учебная игра в волейбол – зачёт.

## II четверть.

### Гимнастика(16 часов).

28		Висы. Строевые упражнения.	Техника безопасности. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с	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.	Техника безопасности – зачёт.
----	--	----------------------------	--	---	-------------------------------

			предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Страховка и помощь во время занятий.		
29		Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.	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.	Правила соревнований – зачёт.
30		Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (ю). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных 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.	Подтягивание – зачёт.
31		Опорный прыжок.	Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	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.	

			Упражнения на развитие кондиционных способностей.		
32		Опорный прыжок.	Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – зачёт.
33		Опорный прыжок.	Прыжок, согнув ноги (конь в длину, высота 115см) (ю). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.	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.	Опорный прыжок – зачёт.
34		Акробатика. Лазанье.	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю). 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.	
35		Акробатика. Лазанье.	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю).	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,	

			<p>Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю).</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p>	<p>выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>	
36		<p>Акробатика.</p> <p>Лазанье.</p>	<p>Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю).</p> <p>Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p>Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю).</p>	<p>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.</p>	<p>Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю) – зачёт.</p>
37		<p>Акробатика.</p>	<p>Акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.</p>	<p>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.</p>	<p>Акробатические комбинации – зачёт.</p>
38		<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).</p>	<p>Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).</p> <p>Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	<p>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.</p>	



39		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации. Упражнения для развития 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 технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	
40		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (ю). Зачетные комбинации. Упражнения для развития 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 технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю) – зачёт.
41		Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). 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.	
42		Упражнения на гимнастических брусьях.	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю). Вис, прогнувшись на	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	

			нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости.	упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
43		Упражнения на гимнастических брусьях.	Комбинации из разученных упражнений на гимнастических брусьях.	Описывают 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.	Комбинации из разученных упражнений – зачёт.

### Спортивные единоборства(5 часов).

44		Виды, значение в повседневной жизни. Приёмы страховки и само страховки.	Техника безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Виды, значение в повседневной жизни. Приёмы страховки и само страховки.	Различают виды единоборств, подчёркивают значимость в повседневной жизни. Осваивают приёмы страховки и само страховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	Техника безопасности – зачёт.
45		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа. Развитие координационных способностей.	Описывают технику выполнения приёмы борьбы лёжа. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
46		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы стоя. Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения приёмы борьбы стоя. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
47		Технико-тактические действия самообороны.	Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебные схватки. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».	Описывают технику выполнения приёмы борьбы стоя и лёжа. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Технико-тактические действия самообороны -

			Развитие силовой выносливости.		зачёт.
48		Судейство спортивных единоборств.	Учебные схватки. Судейство. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.	Осваивают особенности судейства в различных видах спортивных единоборств. Выполняют специальные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых знаний, анализируют их ответы, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Судейство в спортивных единоборствах – зачёт.

### III четверть.

## Лыжные гонки (21 час).

49		Передвижения на лыжах.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Техника безопасности – зачёт.
50		Передвижения на лыжах.	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. 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.	Первая помощь при обморожениях и травмах - зачёт.
51		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю). Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.	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.	

52		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Прохождение дистанции 4 км. Техника попеременного двухшажного хода.</p> <p>Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
53		<p>Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой.</p>	<p>Прохождение дистанции 4 км.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Техники перехода с одного хода на другой - зачёт.</p>
54		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Одновременный одношажный ход (основной).</p>	<p>Техника основного варианта одновременного одношажного хода.</p> <p>Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
55		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Одновременный одношажный ход (скоростной)</p>	<p>Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Техника основного варианта одновременного одношажного хода – зачёт.</p>
56		<p>Передвижения на</p>	<p>Техника попеременного</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	

		лыжах. Попеременный четырехшажный ход.	четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов.	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.	
57		Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода – зачёт.
58		Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	
59		Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Торможения.	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.	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.	
60		Передвижения на лыжах.	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Техника коньковых ходов

		Торможения.	в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	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.	- зачёт.
61		Передвижения на лыжах. Торможения.	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	
62		Передвижения на лыжах. Эстафеты.	Коньковый ход. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 5 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.	Правила самостоятельного о выполнении упражнений – зачёт.
63		Передвижения на лыжах. Повороты.	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. 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, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
64		Передвижения на лыжах. Контруклоны.	Прохождение дистанции 3км (д) 5км (ю). Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скольльзящим	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	Техника преодоления контруклонов –

			шагом. Упражнения на развитие выносливости.	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.	зачёт.
65		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 *100 м 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.	
66		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. 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.	Техника выполнения спусков и подъёмов - зачёт.
67		Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*500м. 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. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
68		Передвижения на лыжах. Соревнования.	Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (ю).	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	Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (ю).

				<p>в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
69		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подготовка инвентаря к хранению.</p>	<p>Прохождение дистанции 4*400м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты.</p> <p>Подготовка лыжного инвентаря к хранению.</p>	<p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	

### **Физическая культура и здоровый образ жизни(2 часа).**

70		<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Подчеркивают государственную значимость Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), осознают необходимость массового вовлечения населения страны занятиями физкультурой и спортом, с целью формирования здоровой нации, достижения хорошего функционального состояния организма и как следствие увеличение продолжительности жизни человека, достижение творческого и физического долголетия.</p>	
71		<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Изучают современное состояние физической культуры и спорта в России, выделяют существующие проблемы и пути их решения, определяют основные направления развития.</p> <p>Знакомятся с основами законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья, выделяют положения, знакомятся с целями и задачами.</p>	

### **Баскетбол(12 часов).**

72		<p>Баскетбол.</p> <p>Сочетание</p>	<p>Техника безопасности. Сочетание приемов передвижения и остановок.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Техника безопасности –</p>
----	--	------------------------------------	--	--	-------------------------------



		приемов передвижения и остановок мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	зачёт.
73		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. 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.	Правила игры в баскетбол - зачёт.
74		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). 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.	
75		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). 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.	

76		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. 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.	Штрафной бросок - зачёт.
77		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.	
78		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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.	

#### IV четверть.

79		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	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.	Позиционное нападение и личная защита в игровых
----	--	---	--	--	---

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.		взаимодействиях – зачёт.
80		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5*5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных 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.	
81		Баскетбол. Перехват мяча.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». 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.	
82		Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». 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.	Техника игровых действий и приемов – зачёт.

83		Баскетбол. Взаимодействия игроков.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-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.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке – зачёт.
----	--	---------------------------------------	---	--	---

### Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 час).

84		Оздоровительные системы физического воспитания.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	Оценивают предложенные индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег, выделяют особенности воздействия организм. Предлагают варианты собственно разработанных индивидуальных комплексов упражнения для восстановления организма, в зависимости от выполняемой деятельности.	
----	--	---	---	--	--

### Плавание(4 часа).

85		Стили плавания.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Стили плавания: кроль, брасс, баттерфляй, плавание на боку, треджен. Страховка и самостраховка.	Различают стили плавания, подчёркивают значимость в жизни человека. Осваивают приёмы страховки и самостраховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	Техника безопасности - зачёт.
86		Стили плавания.	Имитация движений рук и ног, в зависимости от стиля плавания. Правила соревнований.	Описывают технику выполнения стилей плавания. Осваивают специальные упражнения в плавании. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении стилей плавания, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Правила соревнований - зачёт.
87		Способы освобождения от захватов	Способы освобождения от захватов тонущего (имитация на суше). Способы транспортировки	Описывают способы освобождения от захватов тонущего и особенности его транспортировки по воде. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретического материала.	

		тонущего.	пострадавшего в воде.		
88		Игры и игровые задания.	Игры и игровые задания с элементами плавания на суше.	Осваивают игры и игровые задания в плавании. Соблюдают правила техники безопасности.	

### Легкая атлетика(10 часов).

89		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Техника безопасности. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	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.	Техника безопасности – зачёт.
90		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль.	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. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий.	
91		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств.	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. Выполняют судейские обязанности.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.
92		Беговые упражнения.	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют	Прыжки через скакалку-зачёт.

		Круговая тренировка.	Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	
93		Метание гранаты.	Техника метания гранаты. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	
94		Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Легкоатлетические эстафеты командами.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	
95		Метание гранаты.	Соревнования по метанию гранаты весом 500 гр. (д), 700 гр. (ю) на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.	Соревнования по метанию гранаты весом 500 гр. (д), 700 гр. (ю) дальность – <b>дифференцированный зачёт.</b>
96		Беговые упражнения.	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Кроссовый бег 15-20 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют	

		Кроссовый бег.	Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	
97		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Силовая подготовка.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Силовая подготовка (м – подтягивание, д – поднимание туловища) - <b>дифференцированный зачёт.</b>
98		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 2000 м (д), 3000 м (ю). Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	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. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Соревнования в кроссовом беге 2000 м (д), 3000 м (ю) - <b>дифференцированный зачёт.</b>
<b>Футбол (4 часа).</b>					
99		Футбол. Игра по правилам.	Техника безопасности . Правила игры. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».	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.	Техника безопасности – зачёт.
100		Футбол. Игра по	Удар по летящему мячу средней	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в	Правила игры –

		правилам.	частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.	зачёт.
101		Футбол. Игра по правилам.	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	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.	
102		Футбол. Игра по правилам.	Футбол. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного применения игровых действий и приемов в игре. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Футбол. Учебная игра – зачёт.

### Русская лапта(3 часа).

103			Техника безопасности в русской лапте. Комбинации из изученных элементов. Игра в защите и в нападении. Правила игры. Судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила игры. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Техника безопасности – зачёт.
104			Приёмы позволяющие избежать осаливание. Игры и игровые задания. Подвижные игры «Перестрелка», «Салки мячом».	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	
105			Учебная игра по правилам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного применения игровых действий и	Русская лапта.



			<p>(Перемещение, владение мячом). Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>приемов в игре. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>Учебная игра – зачёт.</p>
--	--	--	---	---	------------------------------