

Управление образования администрации МР «Удорский»

МОУ «Усогорская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»

Рекомендована

Методическим объединением

учителей физической культуры и ОБЖ

протокол № 1 от «04» 09 2017 г.

Утверждаю:

Руководитель ОУ



Ф.И.О.

«07» 09 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета

физическая культура ФГОС

(наименование учебного предмета/курса)

общеобразовательной, II ст.

(уровень, степень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы по физической культуре; учебной программы
5-9 кл. №50 Т.В. Плещеева и др.

(наименование программы, автор)

Полешова М.А.; Марков Л.П.

(кем составлена программа)

гп. Усогорск

2017

год

1.1. Введение

Учебная программа – документ, характеризующий отдельный предмет. Она включает перечень тем изучаемого материала, рекомендации по количеству времени на каждую тему и весь курс, перечень знаний, умений и навыков, формируемых при изучении предмета, методические рекомендации о средствах обучения и контроля. Это документ для учителя школы.

Тематическое планирование – важнейшая часть работы учителя. Показателем учителя является умение планировать свою работу, ставить цели и задачи к работе; планируя деятельность детей на уроке, учитель должен знать ее конечный результат.

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО.

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы: 5-9 классы / Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 64с. ISBN 978-5-360-03531-2

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Закон «Об образовании в РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Мин. Обр. науки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами 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 в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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;
- реализацию личностно-ориентированного принципа – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- реализацию культурно-ориентированного принципа – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учетом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счет физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.1. Структура и содержание программы.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической

культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

5.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

5.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

5.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

6. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Возрождение Олимпийских игр и

олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Организация здорового образа жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол: игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол: игра по правилам. Футбол: игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд),

демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2).

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

9. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 классов.

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Знания о физической культуре 1 час						
1	Древние Олимпийские игры	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	Геракл Ликург Пелопс Дельфы	<p>Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p>	<p>Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга.</p> <p>П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.</p>	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;
Легкая атлетика 2 часа						
2	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	<p>Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Одежда, обувь.</p> <p>1.Подтягивание (м), отжимание (д);</p> <p>2.Поднимание туловища;</p> <p>3.Прыжок в длину с места.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Контрольное троеборье.</p> <p>Вис.</p> <p>Упор лежа.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.</p> <p>Соблюдать подготовку формы к уроку.</p> <p>Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе, поднимание туловища, и прыжок в длину с</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>П.: давать оценку подготовке к уроке, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений контрольного упражнения</p>

				места.		
3	Бег 30 метров на результат с высокого старта.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат.	Бег на короткую дистанцию.	Научиться укладываться в норматив в беге на 30 м.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега. Описывать технику высокого старта
Организация здорового образа жизни 1 час						
4	Показатели здоровья человека	Признаки крепкого здоровья. Резервы здоровья.	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать понятия «здоровья», «резервы здоровья» Называть основные признаки крепкого здоровья
Легкая атлетика 2 часа						
5	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Совершенствовать технику высокого старта.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить высокий старт.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться высокому старту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега с опорой на одну руку и высокого старта.
6	Совершенствовать технику	Как правильно выполнить старт с опорой на одну	Старт. Метание мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий	Описывать технику бега с опорой на одну

	старта с опорой на одну руку. Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	руку. Как правильно выполнить технику метания мяча.		Научиться метанию мяча.	физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	руку. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
--	--	--	--	-------------------------	--	---

Планирование занятий физической культурой 1 час

7	Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая и физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	Физическая подготовка	Научиться разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели. Научиться тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять понятие «физическая подготовка». Раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки.
---	----------------------------	---	-----------------------	---	---	---

Легкая атлетика 2 часа

8	Учет техники старта с опорой на одну руку. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега с опорой на одну руку. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
---	---	--	-------------------------	--	--	---

9	Бег 60 метров на результат. Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научится укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час						
10	Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Как правильно составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	Утренняя гимнастика.	Научится выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	Р.: включать утреннюю гимнастику для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. П.: применять утреннюю гимнастику для развития физических качеств; демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики
Легкая атлетика 2 часа						
11	Учет техники и результата метания мяча с разбега. Развитие выносливости, бег до 9 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.
12	Совершенство	Как совершенствовать	Прыжок в длину	Научиться разбегу и	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику

	вать технику прыжка в длину с разбега. Совершенство вать технику преодоления полосы препятствий.	прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить технику преодоления полосы препятствий.	с разбега. Полоса препятствий.	отталкиванию в прыжках в длину. Научиться преодолению полосы препятствий.	различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	выполнения прыжка в длину с разбега и преодоления полосы препятствий.
--	--	---	--------------------------------	---	--	---

Знания о физической культуре 1 час

13	Древние Олимпийские игры.	Виды состязаний в древности.	Борцы. Бегуны. Дискбол. Прыжки в длину.	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.
----	---------------------------	------------------------------	---	---	--	---

Легкая атлетика 2 часа

14	Совершенство вать технику прыжка в длину с разбега. Бег 2000 метров без учета времени.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как выполнить бег на выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на выносливость.
15	КУ - техника	Как выполнить на оценку	Прыжок в длину	Научиться разбегу,	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику

	разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину.	технику прыжка в длину.		отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	выполнения прыжка в длину с разбега.
Организация здорового образа жизни 1 час						
16	Показатели здоровья человека.	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	ЧСС ЧД	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела.
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
17	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Развитие координационных	Как развить координационные способности по средствам	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Осваивать технику игровых действий и приемов

	способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.		ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	самостоятельно.
--	---	-----------------------------------	--	--	--	-----------------

Планирование занятий физической культурой 1 час

19	Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	Тип телосложения. Тест. Состав тренировочного занятия.	Научиться планировать занятия. Научиться определять тип телосложения и уровень физической подготовленности. Подбирать упражнения, сопоставив уровень физической подготовленности. Научиться составлять тренировочные занятия.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	Описывать общий план занятия физической культурой. Объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; Объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; Составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.
----	--	--	--	--	--	---

Спортивные (подвижные) игры 2 часа

20	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
21	Выполнение комплекса ОФП.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Осваивать технику игровых действий и приемов

	Учебная игра пионербол.	пионербол.		пионербол.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
22	Физкультминутки.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Физкультминутки	Научиться выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	Р.: включать физкультминутки для снятия утомления в режиме учебного дня. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать цели и значение физкультминуток. Выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
23	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры.
24	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Знания о физической культуре 1 час.						
25	Древние Олимпийские игры.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	Геркул, Ликург, Пелопс, Дельфы. Борцы, Бегуны, Дискобол,	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Научиться характеризовать цель	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр. Объяснять мифотворческое значение

			Прыжки в длину.	возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Олимпийских игр в Древнем мире.
Спортивные (подвижные) игры 1 час.						
26	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
27	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Как совершенствовать кувырок вперед. Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.	Вольные упражнения Канат.	Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять кувырок вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику переката вперед и кувырка вперед в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
28	Строевая подготовка. Разучивать технику кувырка назад в группировке. Совершенствовать технику кувырка вперед. Закреплять порядок	Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем,	Кувырок вперед и назад в группировке. Лазание в два приема.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и порядку движений	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.

	движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	размыкания и смыкания строя). Как правильно выполнить кувырок назад, вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.		руками и ногами при лазании по канату в два приема.	технических действий; соблюдать правила безопасности.	
29	Игра-эстафета с включением двух-трех кувырков вперед с места. Закреплять технику кувырка назад в группировке. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить кувырок назад, вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.	Основная стойка. Кувырок вперед и назад в группировке.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.

Организация здорового образа жизни 1 час.

30	Показатели здоровья человека.	Признаки крепкого здоровья. Резервы здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	Раскрывать понятия «здоровья», «резервы здоровья» Называть основные признаки крепкого здоровья. Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела. Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.
----	-------------------------------	---	----------	---	--	--

Гимнастика с основами акробатики 3 часа

31	<p>Учет техники выполнения кувырка вперед в группировке. Совершенствовать технику кувырка назад в группировке. Учет лазания по канату в два приема.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату вверх и вниз. Как правильно выполнить кувырок назад в группировке.</p>	<p>Кувырок вперед и назад в группировке. Лазание по канату.</p>	<p>Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
32	<p>Учет техники выполнения кувырка назад в группировке. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Разучивать акробатическое соединение.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку кувырок назад. Как правильно выполнить стойку на лопатках и акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках).</p>	<p>Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Акробатическое соединение.</p>	<p>Научиться выполнять кувырок назад в группировке. Научиться выполнять технику стойки на лопатках. Научиться выполнять акробатическое соединение на технику.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику акробатического соединения.</p>
33	<p>Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Закреплять акробатическое соединение. Разучивать ходьбу по бревну приставными шагами.</p>	<p>Как правильно выполнить акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках). Как правильно выполнить ходьбу по бревну приставными шагами.</p>	<p>Акробатическое соединение. Бревно.</p>	<p>Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами.</p>

Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
34	Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Как правильно составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	Утренняя гимнастика.	Научиться выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	Р.: включать утреннюю гимнастику для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. П.: применять утреннюю гимнастику для развития физических качеств; демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
35	Учет техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствовать акробатическое соединение. Закреплять ходьбу по бревну приставными шагами.	Как правильно выполнить на оценку технику стойки на лопатках. Как правильно выполнить акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках) и ходьбу по бревну приставными шагами.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами.
36	Учет техники выполнения акробатического соединения. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами. Разучивать опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение. Как правильно выполнить ходьбу по бревну приставными шагами. Как правильно выполнить опорный прыжок.	Акробатическое соединение. Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами. Научиться выполнять технику	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами. Описывать технику опорного прыжка.

				опорного прыжка.		
37	Учет техники ходьбы по бревну приставными шагами. Закреплять опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись.	Как правильно выполнить на оценку ходьбу по бревну приставными шагами. Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами; поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами; поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
38	Физкультминутки.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Физкультминутки	Научиться выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	Р.: включать физкультминутки для снятия утомления в режиме учебного дня. П.: продемонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать цели и значение физкультминуток. Выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.
Гимнастика с основами акробатики 16 часов.						
39	Совершенствовать опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Как правильно выполнить эстафету.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Эстафета.	Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться игре-эстафете с мячами.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка. Описывать игру-эстафету.

40	<p>Учет техники опорного прыжка ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.</p> <p>Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку опорный прыжок.</p> <p>Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить полосу препятствий.</p>	<p>Бревно.</p> <p>Опорный прыжок ч/з козла.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p>	<p>Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Научиться выполнять технику опорного прыжка.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p>
41	<p>Учет техники поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить полосу препятствий.</p>	<p>Бревно.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p>	<p>Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p>
42	<p>Разучивать комбинацию на бревне.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p> <p>Как правильно выполнить полосу препятствий.</p>	<p>Бревно.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p>	<p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения комбинации на бревне.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p>
43	<p>Разучивать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Закреплять технику выполнения комбинации на бревне.</p> <p>Контрольное упражнение по подтягиванию.</p>	<p>Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p>	<p>Бревно.</p> <p>Вис.</p> <p>Вис лежа.</p>	<p>Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p> <p>Научиться выполнять подтягивание.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать</p>	<p>Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Описывать технику выполнения комбинации на бревне.</p>

		Как правильно выполнить на оценку подтягивание.			правила безопасности.	Описывать технику выполнения подтягивания.
44	Закреплять технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Совершенствовать технику выполнения комбинации на бревне.	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить комбинацию на бревне.	Вис. Бревно.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне.
45	Совершенствовать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Учет техники выполнения комбинации на бревне.	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить на оценку комбинацию на бревне.	Вис. Бревно.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне.
46	Учет техники выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Разучивать технику выполнения опорного прыжка ч/з козла ноги врозь.	Как правильно выполнить на оценку вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	Вис. Опорный прыжок.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка ч/з козла ноги врозь.
47	Закреплять технику выполнения опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Как правильно	Опорный прыжок. Игра.	Научиться выполнять опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Описывать игру.

		играть.			в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	
48	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Как правильно играть.	Опорный прыжок. Игра.	Научиться выполнять опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Описывать игру.
49	Учет техники выполнения опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Как правильно играть.	Опорный прыжок. Игра.	Научиться выполнять опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику опорного прыжка ч/з козла ноги врозь. Описывать игру.
50	Учет наклона вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку наклон вперед из положения сидя.	Наклон вперед. Игра.	Научиться выполнить наклон вперед из положения сидя. Научиться играть.	Р.: использовать наклон вперед для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику наклона вперед из положения сидя. Описывать игру.
51	Разучивать лазание по канату в три приема. Учет поднимания туловища за 30 сек.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.	Лазание в три приема. Поднимание туловища.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в	Р.: использовать поднимание туловища для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать технику

	Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку поднимание туловища за 30 сек. Как правильно играть.	Игра.	три приема. Научиться выполнить поднимание туловища за 30 сек. Научиться играть.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	поднимания туловища за 30 сек. Описывать игру.
52	Закреплять лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
53	Совершенствовать лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
54	Учет лазания по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку порядок движений руками и ногами вверх и вниз по канату. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
55	Правила поведения на уроках лыжной	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим,	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .

	подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	одежда, обувь лыжника.			и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
56	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
57	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
58	Совершенствовать попеременный и одновременный	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Описывать технику передвижения на лыжах.

	ый двухшажный ход. Совершенство вать технику бесшажного одновременн ого хода. Дистанция 1 км.	технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	одновременный ход.		зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
59	Учет техники попеременно го и одновременн ого двухшажного хода. Совершенство вать технику бесшажного одновременн ого хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	КУ - техника бесшажного одновременн ого хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
61	Подъем елочкой на склоне 45° Техника	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

	спусков. Дистанция 2 км.	Как преодолеть дистанцию 2 км.			нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
62	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
63	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Торможение плугом.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как правильно выполнять торможение плугом.	Подъем елочкой, спуск. Торможение плугом.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
65	КУ - техника спуска. Совершенствовать	Как выполнить на оценку - технику спуска . Как совершенствовать	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, спуск и применить в передвижение на	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	<p>вать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.</p>	<p>технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.</p>		<p>лыжах.</p>	<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
66	<p>КУ - техника торможения плугом. Совершенство вать спуск в средней и низкой стойке.</p>	<p>Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.</p>	<p>Техника торможения плугом, спуск.</p>	<p>Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>
67	<p>Совершенство вать спуск в средней и низкой стойке.</p>	<p>Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.</p>	<p>Техника торможения плугом, спуск.</p>	<p>Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>
68	<p>Учет спуска в средней и низкой стойке.</p>	<p>Как правильно выполнять на оценку спуск в средней и низкой стойке.</p>	<p>Техника торможения плугом, спуск.</p>	<p>Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>

					лыжах.	
69	Совершенство вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
70	Совершенство вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
72	Поворот плугом вправо, влево	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.

	при спусках с горки.				П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
73	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
74	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.						
75	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов.
76	Совершенствование	Как правильно совершенствовать	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Осваивать технику игровых действий и

	передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.		технике ведения мяча змейкой.	качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно.
77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
78	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
79	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
80	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	баскетбола. Подведение итогов по разделу.					
Спортивные игры. Волейбол 7 часов.						
81	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться, правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
83	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой	Осуществлять судейство игры.

	упоре лежа.				деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
84	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
85	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
86	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.			волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
Легкая атлетика 15 часов.						
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
89	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
90	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного

		выполнить на оценку метание набивного мяча.			для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	мяча,, осваивать их самостоятельно.
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
92	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
98	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
99	Встречная эстафета с	Как выполнить встречную эстафету с	Эстафета. Кроссовая	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий	Описывать технику передачи эстафетной

	палочкой. Кроссовая подготовка.	палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	подготовка.	подготовке.	физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	палочки и бега на выносливость.
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
101	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
103	КУ - техника	Как правильно	Метание мяча.	Научиться метанию мяча и	Р.: использовать упражнения малого	Описывать технику

	метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Бег на выносливость.	бегу на выносливость.	мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
104	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
105	Контрольная работа	Проверить теоретические знания				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Стенка гимнастическая	Г	
4.3	Скамейки гимнастические	Г	
4.4	Стойки волейбольные	Д	
4.5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.7	Канат для лазания	Д	
4.8	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Переключатель навесной универсальной	Д	
4.11	Набор для подвижных игр	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	

4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	
4.19	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 классов.

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Знания о физической культуре 1 час						
1	Современные Олимпийские игры	<p>Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в.</p> <p>Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма.</p>	<p>Пьер де Кубертен</p> <p>МОК</p>	<p>Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;</p>	<p>Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга.</p> <p>П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.</p>	<p>Объяснять цель возрождения Олимпийских игр;</p> <p>понимать и раскрывать принципы олимпизма;</p> <p>определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека;</p> <p>описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;</p>
Легкая атлетика 2 часа						
2	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	<p>Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики.</p> <p>Одежда, обувь.</p> <p>1.Подтягивание (м), отжимание (д);</p> <p>2.Поднимание туловища;</p> <p>3.Прыжок в длину с места.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Контрольное троеборье.</p> <p>Вис.</p> <p>Упор лежа.</p> <p>Динамика ног.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.</p> <p>Соблюдать подготовку формы к уроку.</p> <p>Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе, поднимание туловища, и прыжок в длину с места.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>П.: давать оценку подготовке к уроке, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений контрольного</p>

						упражнения.
3	Бег 30 метров на результат с высокого старта.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат.	Бег на короткую дистанцию.	Научиться укладываться в норматив в беге на 30 м.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега. Описывать технику высокого старта
Организация здорового образа жизни 1 час						
4	Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни.
Легкая атлетика 2 часа						
5	Совершенство вать технику старта с опорой на одну руку. Совершенство вать технику низкого старта.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить низкий старт.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться низкому старту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега с опорой на одну руку и низкого старта.
6	Совершенство вать технику низкого старта. Разучивать технику	Как правильно выполнить низкий старт. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

	метания мяча с 2-3 шагов разбега.				метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	
Планирование занятий физической культурой 1 час						
7	Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Тип телосложения Физическая нагрузка	Научиться определять тип телосложения. Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и задачами по формированию типа телосложения.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Легкая атлетика 2 часа						
8	Учет техники низкого старта. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта и стартового разгона Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
9	Бег 60 метров на результат. Совершенствовать технику	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научится укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными

	метания мяча с 2-3 шагов разбега.					для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	способами, осваивать ее самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час							
10	Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	Сила	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия комплексы упражнений для развития силы.	Р.: включать силовые упражнения для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. П.: применять силу для решения практических жизненных задач; демонстрировать силовые упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.		Называть способы и средства развития мышечной силы; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Легкая атлетика 2 часа							
11	Учет техники и результата метания мяча с разбега. Развитие выносливости, бег до 9 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.		Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.
12	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить технику преодоления полосы препятствий.	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий.	Научиться разбегу и отталкиванию в прыжках в длину. Научиться преодолению полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и преодоления полосы препятствий.

	препятствий.					
Знания о физической культуре 1 час						
13	Современные Олимпийские игры.	Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Логотип Флаг Девиз Клятва Олимпийский огонь Церемония	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Легкая атлетика 2 часа						
14	Совершенство вать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на специальную выносливость.
15	КУ - техника разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину.	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину.	Прыжок в длину	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Организация здорового образа жизни 1 час						
16	Правильный режим дня	Распорядок дня	Питание Сон Учёба Хобби	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	Самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим

			Спорт	развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.	П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	дня
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
17	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Планирование занятий физической культурой 1 час						
19	Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости,	Тест. Состав тренировочного занятия.	Научиться планировать занятия. Научиться определять уровень развития кондиционных способностей. Подбирать упражнения, сопоставив уровень физической подготовленности.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений

		координации движений			здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	с возрастными стандартами
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
20	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
21	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
22	Развитие двигательных качеств	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	Гибкость	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия комплексы упражнений для развития гибкости.	Р.: включать упражнения на гибкость для укрепления собственного здоровья. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Называть способы и средства развития гибкости; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием.
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
23	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществлять судейство игры.

	пионербол.	Как играть в пионербол.		Научиться играть в пионербол.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
24	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Знания о физической культуре 1 час.						
25	Зарождение олимпийского движения в Россию.	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Олимпийское движение. РОК и МОК	Научиться, выделять общественных деятелей, основные их направления в становлении олимпийского движения. Научиться характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Научиться, выделять первых отечественных олимпийских чемпионов.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране.
Спортивные (подвижные) игры 1 час.						
26	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – волейбол, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – волейбол, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – волейбол, М – баскетбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по баскетболу и игру волейбол со сверстниками.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
27	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Как совершенствовать кувырок вперед. Как правильно выполнить порядок	Вольные упражнения Канат.	Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять кувырок вперед и порядку движений руками и	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику переката вперед и кувырка вперед в

	ногами при лазании по канату в два приема.	движений руками и ногами.		ногами при лазании по канату в два приема.	процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
28	Строевая подготовка. Разучивать «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствовать технику кувырка вперед. Закреплять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Организуящие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем, размыкания и смыкания строя). Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.	Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.
29	Игра-эстафета с включением двух-трех кувырков вперед с места. Закреплять технику выполнения «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.	Основная стойка. Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.
Планирование занятий физической культурой 1 час.						
30	Определение собственного типа телосложения. Оценка	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные	Тип телосложения. Физическая	Научиться определять тип телосложения. Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике),

собственной физической подготовленности.	виды спорта для людей с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.	нагрузка. Тест. Состав тренировок занятия.	задачами по формированию типа телосложения. Научиться планировать занятия. Научиться определять уровень развития кондиционных способностей. Подбирать упражнения, сопоставив уровень физической подготовленности.	П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам. Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
--	---	--	---	--	--

Гимнастика с основами акробатики 3 часа

31	Учет техники выполнения кувырка вперед в группировке. Совершенствовать технику выполнения мост» из положения стоя с помощью. Учет лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить на оценку кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату вверх и вниз. Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью.	Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.
32	Учет техники выполнения мост» из положения стоя. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Разучивать акробатическое соединение.	Как правильно выполнить на оценку мост» из положения стоя. Как правильно выполнить стойку на лопатках и акробатическое соединение («мост» из положения стоя с помощью – лечь и стойка на лопатках –	Кувырок вперед и мост. Стойка на лопатках. Акробатическое соединение.	Научиться выполнять мост» из положения стоя. Научиться выполнять технику стойки на лопатках. Научиться выполнять акробатическое соединение на технику.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения.

		перекатом вперёд упор присев – два кувырка вперёд и прыжок вверх прогнувшись).				
33	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Закреплять акробатическое соединение. Разучивать на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны).	Как правильно выполнить акробатическое соединение («мост» из положения стоя с помощью – лечь и стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – два кувырка вперёд и прыжок вверх прогнувшись). Как правильно выполнить элемент по бревну.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
34	Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.	Быстрота Средства	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия специальные упражнения для развития быстроты.	Р.: включать упражнения на быстроту для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Называть способы и средства развития быстроты. Составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием. Организовывать вместе со сверстниками тренировку и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
35	Учет техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствовать акробатическое	Как правильно выполнить на оценку технику стойки на лопатках. Как правильно выполнить акробатическое	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику выполнения

	соединение. Закреплять на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны).	соединение («мост» из положения стоя с помощью – лечь и стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – два кувырка вперёд и прыжок вверх прогнувшись) и элемент по бревну.		Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.
36	Учет техники выполнения акробатического соединения. Совершенствовать на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны). Разучивать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь.	Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение. Как правильно выполнить элемент по бревну. Как правильно выполнить опорный прыжок.	Акробатическое соединение. Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Описывать технику опорного прыжка.
37	Учет техники выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Закреплять опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой.	Как правильно выполнить на оценку наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны; поворот на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения элементов по бревну: наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны; поворот на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Описывать технику опорного прыжка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.

38	Развитие	Комплекс упражнений для	Координация	Научиться	Р.: включать упражнения на	Называть способы и средства
----	----------	-------------------------	-------------	-----------	----------------------------	-----------------------------

двигательных качеств	развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	движений Ловкость Выносливость	разрабатывать и включать в самостоятельные занятия комплексы и специальные упражнения для развития координации, выносливости.	координацию движений, выносливость для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	развития выносливости, координации движений. Составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием. Организовывать вместе со сверстниками тренировки и соревнования для сравнения степени развития разных двигательных качеств.
----------------------	---	--------------------------------------	---	---	--

Гимнастика с основами акробатики 16 часов.

39	Совершенствовать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Игра-эстафета с набивными мячами.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Как правильно выполнить эстафету.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Эстафета.	Научиться выполнять поворот в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться игре-эстафете с мячами.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и мах правой с хлопком под ногой. Описывать технику опорного прыжка. Описывать игру-эстафету.
40	Учет техники опорного прыжка ч/з козла – ноги врозь. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить на оценку опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять элементы по бревну. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и мах правой с хлопком под ногой. Описывать технику опорного прыжка. Описывать гимнастическую полосу препятствий.
41	Учет техники поворота в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой.	Как правильно выполнить на оценку поворот в приседе на	Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять поворот на бревне и мах правой с хлопком	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное	Описывать технику выполнения элементов на бревне.

	Гимнастическая полоса препятствий.	бревне и мах правой с хлопком под ногой. Как правильно выполнить полосу препятствий.		под ногой. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать гимнастическую полосу препятствий.
42	Разучивать комбинацию на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны – вставая три шага на носках – полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом – шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – выпад правой, руки в стороны – с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - соскок прогнувшись). Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения комбинации на бревне. Описывать гимнастическую полосу препятствий.
43	Разучивать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Закреплять технику выполнения комбинации на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны – вставая три шага на носках – полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом – шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – выпад правой, руки в стороны – с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - соскок	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить на оценку подтягивание.	Бревно. Вис. Вис лежа.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться выполнять подтягивание.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне. Описывать технику выполнения подтягивания.

	прогнувшись) . Контрольное упражнение по подтягиванию.					
44	Закреплять технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Совершенствовать технику выполнения комбинации на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны – вставая три шага на носках – полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом – шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – выпад правой, руки в стороны – с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - соскок прогнувшись).	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить комбинацию на бревне.	Вис. Бревно.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне.
45	Совершенствовать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Учет техники выполнения комбинации на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны – вставая три шага на носках – полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом – шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – выпад правой, руки в стороны – с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - соскок прогнувшись).	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить комбинацию на бревне.	Вис. Бревно.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне.

46	Учет техники выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Разучивать технику выполнения элементов «конь махи»	Как правильно выполнить на оценку вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить элементы «конь махи»	Вис. Конь махи.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять элементы «конь махи»	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения «конь махи»
47	Закреплять технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Конь махи. Игра.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
48	Совершенствовать технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Конь махи. Игра.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
49	Учет техники выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку элементы «конь махи». Как правильно играть.	Конь махи. Игра.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
50	Учет наклона вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку наклон вперед из положения сидя.	Наклон вперед. Игра.	Научиться выполнить наклон вперед из положения сидя. Научиться играть.	Р.: использовать наклон вперед для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику наклона вперед из положения сидя. Описывать игру.

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	
51	Разучивать лазание по канату в три приема. Учет поднимания туловища за 30 сек. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно выполнить на оценку поднимание туловища за 30 сек. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Поднимание туловища. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться выполнить поднимание туловища за 30 сек. Научиться играть.	Р.: использовать поднимание туловища для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать технику поднимания туловища за 30 сек. Описывать игру.
52	Закреплять лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
53	Совершенствовать лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
54	Учет лазания по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку порядок движений руками и ногами вверх и вниз по канату. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
55	Правила	Как правильно вести себя	Лыжная	Научится вести себя на	Р.: применять правила подбора	Внутренняя позиция школьника

	поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	подготовка.	уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	на основе положительного отношения к школе. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки.
56	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать одновременный и попеременный ходы
57	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы
58	Совершенствовать попеременный и одновременный	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать технику бесшажного	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях

	двухшажный ход. Совершенство вать технику бесшажного одновременно го хода. Дистанция 1 км.	одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	ход.		лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы
59	Учет техники попеременно го и одновременно го двухшажного хода. Совершенство вать технику бесшажного одновременно го хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	КУ - техника бесшажного одновременно го хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
61	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка».

					передвижения на лыжах.	
62	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка».
63	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Торможение плугом.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как правильно выполнять торможение плугом.	Подъем елочкой, спуск. Торможение плугом.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка», спуск и торможением плугом.
64	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка», спуск и торможением плугом.
65	КУ - техника спуска. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику спуска . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, спуск и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и

						торможением плугом.
66	КУ - техника торможения плугом. Совершенство вать спуск в средней и низкой стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
67	Совершенство вать спуск в средней и низкой стойке.	Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
68	Учет спуска в средней и низкой стойке.	Как правильно выполнять на оценку спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
69	Совершенство вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.

					передвижения на лыжах.	
70	Совершенство вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
71	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
72	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом вправо, влево.
73	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом вправо, влево.

74	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Преодолевать дистанцию на скоростную выносливость.
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.						
75	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
76	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
78	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
79	КУ – техника	Как правильно выполнить	Техника	Научиться технике передачи	Р.: использовать игровые действия	Осваивать технику

	передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча.	на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить бросок по кольцу одной от плеча .	передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча.	мяча и броскам по кольцу одной от плеча.	баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	игровых действий и приемов самостоятельно.
80	Совершенство вание техники броска в кольцо одной от плеча. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо одной от плеча. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо одной от плеча. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо одной от плеча и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол 7 часов.						
81	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться, правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки

	приема и передачи мяча сверху.	сверху.			К.: соблюдать правила безопасности.	коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
83	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
84	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Называть, способы приёма и передачи мяча. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
85	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
86	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
87	Развитие двигательных	Как развить двигательные качества	СПУ волейболиста.	Научиться развить двигательные качества	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Организовывать совместные занятия

	качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Двигательные качества.	по средствам СПУ волейбола и самой игре.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	волейболом со сверстниками. Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Легкая атлетика 15часов.						
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
89	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
90	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного

		выполнить на оценку метание набивного мяча.			для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	мяча, осваивать их самостоятельно.
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
92	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий

						физической культурой
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Выполнять метание малого мяча на дальность.
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега, эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать метание мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
98	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать метание мяча на дальность и эстафетный бег в индивидуальный

					дистанции.	комплекс занятий физической культурой
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовую подготовку и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
101	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

					выносливость по дистанции.	
103	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
104	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
105	Контрольная работа	Проверить теоретические знания				

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 классов.

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.		Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3		4	5	6	7
Легкая атлетика 10 часов.							
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Троеборье.	Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Одежда, обувь. 1.Подтягивание (м), отжимание (д); 2.Поднимание туловища за 1 мин; 3.Прыжок в длину с места.	Легкая атлетика. Контрольное троеборье. Вис. Упор лежа. Динамика ног.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча. Соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе, поднимание туловища, и прыжок в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. П.: давать оценку подготовке к уроке, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых упражнений.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения упражнений контрольного упражнения.	
2	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Совершенствовать технику низкого старта.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить низкий старт.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться низкому старту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега с опорой на одну руку и низкого старта.	
3	Совершенствовать технику низкого старта.	Как правильно выполнить низкий старт. Как правильно	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания мяча разными	

	Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	выполнить технику метания мяча.		мяча.	выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	способами, осваивать ее самостоятельно.
4	Учет техники низкого старта. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта и стартового разгона Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
5	Бег 60 метров на результат с низкого старта. Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научиться укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
6	Учет техники и результата метания мяча с разбега. Развитие выносливости, бег до 9 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.
7	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить технику	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий.	Научиться разбегу и отталкиванию в прыжках в длину. Научиться преодолению полосы	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и преодоления полосы препятствий.

	Совершенство вать технику преодоления полосы препятствий.	преодоления полосы препятствий.		препятствий.		
8	Совершенство вать технику прыжка в длину с разбега. Бег 300 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на специальную выносливость.
9	Совершенство вать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Описывать технику выполнения бега на специальную выносливость.
10	КУ - техника разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину.	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину.	Прыжок в длину	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Знания о физической культуре 2 часа.						
11-12	Олимпийское движение в	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980	Олимпийское движение	Научиться рассматривать физическую культуру как	Р.: использовать знания физической культуры, для	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в

	советской и современной России.	г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Галина Кулакова Раиса Сметанина Василий Рочев (старший) Вячеслав Фетисов	явление культуры, выделять исторические этапы ее развития и известных отечественных олимпийских чемпионов. Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения.	организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	XX в. Устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в., и развитием отечественного олимпийского движения. Характеризовать значение Олимпийского комитета России. Описывать Олимпийские игры на территории нашей страны. Характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.
Спортивные (подвижные) игры 9 часов						
13	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
14	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – американский пионербол, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – американский пионербол, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – американский пионербол, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
15	Строевая подготовка. Д -	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки.	Строевая подготовка.	Научиться выполнять элементы	Р.: использовать игры в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия по

	американский пионербол , М – футбол (технические элементы).	Как правильно играть Д – американский пионербол , М – футбол (технические элементы).	Перестрелка, футбол.	строевой подготовки. Научиться играть Д – американский пионербол, М – футбол (технические элементы).	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	футболу и игру американский пионербол со сверстниками.
16	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
17	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры.
18	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
19-20	Баскетбол. Правила игры в	Как правильно совершенствовать	Техника ведения мяча.	Научиться выполнять ловлю и	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Называть и показывать способы ведения, передачи, ловли мяча.

	баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	технику ведения мяча правой и левой рукой. Как правильно выполнить технику ловлю и передачу мяча одной и двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди.	передачу мяча одной и двумя руками от груди на месте и в движении, технике ведения мяча.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Использовать баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
21	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – мяч капитану, М – баскетбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по баскетболу и игру мяч капитану со сверстниками.
Организация здорового образа жизни 3 часа.						
22	Показатели физического развития человека	Основные двигательные качества человека.	«Физическое развитие». Сила Быстрота Гибкость Выносливость Ловкость	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со	Раскрывать понятие «Физическое развитие». Определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость». Называть основные показатели физического развития человека.

				основных систем организма.	сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	
23-24	Осанка человека	Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Осанка Позвоночник Комплекс	Научиться устанавливать связь между прямохождением и формой позвоночника человека. Научиться характеризовать значение правильной осанки и причины возникновения неправильной осанки. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья и поддержания правильной осанки.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять понятие «осанка». Объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека. Характеризовать значение правильной осанки. Объяснять причины возникновения неправильной осанки. Называть правила хорошей осанки. Составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Выполнять упражнения для поддержания правильной осанки.

Гимнастика с основами акробатики 24 часа

25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы («Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»).	Страховка	Узнать как правильно вести себя на уроках гимнастики. Научиться выполнять строевые приемы и команды.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять строевые упражнения для воспитания дисциплины; демонстрировать вариативное выполнение шага. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполнять строевые приемы и команды.
26	Строевая подготовка. Разучивать длинный кувырок	Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги;	Шеренга Колонна Вольные упражнения	Научиться выполнять строевые приемы и команды.	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику длинного кувырка вперед в

	<p>вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем, размыкания и смыкания строя). Как правильно выполнить длинный кувырок вперед. Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.</p>	<p>Канат.</p>	<p>Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять длинный кувырок вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
27	<p>Совершенствовать «мост» из положения стоя с помощью. Закреплять технику длинного кувырка вперед. Закреплять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, длинный кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.</p>	<p>Длинный кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.</p>	<p>Научиться выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
28	<p>Совершенствовать технику длинного кувырка вперед. Совершенствовать технику выполнения «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствовать технику лазания по</p>	<p>Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, длинный кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.</p>	<p>Основная стойка. Длинный кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.</p>	<p>Научиться выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила</p>	<p>Описывать технику перекатов вперед и назад, длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>

	канату в два приема.				безопасности.	
29	Учет техники выполнения длинного кувырка вперед в группировке. Совершенствовать технику выполнения мост» из положения стоя с помощью.	Как правильно выполнить на оценку длинный кувырок вперед. Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью.	Длинный кувырок вперед и мост.	Научиться выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя.
30	Учет лазания по канату в два приема. Разучивать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.	Как правильно выполнить перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и на оценку порядок движений руками и ногами при лазании по канату вверх и вниз.	Лазание в два приема. Стойка на лопатках.	Научиться выполнять перекатом назад из упора присев в стойку на лопатках, порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад. Описывать технику лазания по канату в два приема.
31	Учет техники выполнения мост» из положения стоя. Закреплять технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.	Как правильно выполнить на оценку мост» из положения стоя. Как правильно выполнить стойку на лопатках.	Мост. Стойка на лопатках.	Научиться выполнять мост» из положения стоя. Научиться выполнять технику стойки на лопатках.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения мост» из положения стоя и перекатов вперед и назад со стойкой на лопатках.
32	Совершенствовать технику выполнения	Как правильно выполнить стойку на лопатках перекатом	Акробатическое соединение.	Научиться выполнять технику стойки на лопатках.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на

	переката назад из упора присев в стойку на лопатках. Разучивать на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).	назад из упора присев. Как правильно выполнить элемент по бревну.	Бревно.	Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.	П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	лопатках. Описывать технику выполнения элемента (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).
33	Учёт техники выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках. Закреплять на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).	Как правильно выполнить на оценку стойку на лопатках перекатом назад из упора присев. Как правильно выполнить элемент по бревну.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять технику стойки на лопатках. Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках. Описывать технику выполнения элемента (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).
34	Разучивать технику выполнения стойки на голове и руках. Совершенствовать на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).	Как правильно выполнить стойку на голове и руках, элемент по бревну.	Стойка на голове и руках. Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять стойку на голове и руках. Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках. Описывать технику выполнения элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.
35	Учет техники выполнения	Как правильно выполнить на оценку	Акробатическое	Научиться выполнять на	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения стойки на

	<p>элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке. Закреплять технику выполнения стойки на голове и руках. Разучивать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь (д), согнув ноги (м).</p>	<p>элемент по бревну. Как правильно выполнить стойку на голове и руках, опорный прыжок.</p>	<p>соединение. Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.</p>	<p>технику стойку на голове и руках. Научиться выполнять элемент из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке. Научиться выполнять технику опорного прыжка.</p>	<p>культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>голове и руках. Описывать технику выполнения элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке. Описывать технику опорного прыжка.</p>
36	<p>Закреплять опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь (д), согнув ноги (м). Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках. Разучивать на бревне (бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад</p>	<p>Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить технику стойки на голове и руках. Как правильно выполнить элемент по бревну.</p>	<p>Вольные упражнения. Опорный прыжок ч/з козла. Бревно.</p>	<p>Научиться выполнять стойку на голове и руках. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться выполнять бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения стойки на голове и руках. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику выполнения элемента по бревну.</p>

	правой).					
37	Совершенствовать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь(д), согнув ноги (м). Учёт техники выполнения стойки на голове и руках. Закреплять на бревне элемент комбинации.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить на оценку технику стойки на голове и руках. Как правильно выполнить элемент по бревну.	Вольные упражнения. Опорный прыжок ч/з козла. Бревно.	Научиться выполнять стойку на голове и руках. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться выполнять элемент бревна.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику выполнения элемента по бревну.
38	Учёт техники опорного прыжка ч/з козла – ноги врозь(д), согнув ноги (м). Совершенствовать на бревне (бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседая поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой). Игра-эстафета с набивными мячами.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить элемент по бревну. Как правильно выполнить эстафету.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Эстафета.	Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться выполнять бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседая поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой. Научиться игре-эстафете с мячами.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения элемента по бревну. Описывать технику опорного прыжка. Описывать игру-эстафету.
39	Разучивать акробатическое соединение. Учет техники выполнения элемента комбинации на бревне. Гимнастическая полоса	Как правильно выполнить акробатическое соединение (и.п. – о.с. – длинный кувырок вперёд – кувырком вперёд стойка на	Акробатическое соединение Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять элементы по бревну. Научиться выполнять акробатическое соединение. Научиться преодолевать гимнастическую полосу	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатического соединения. К.: взаимодействовать со	Описывать технику выполнения акробатического соединения. Описывать технику выполнения элемента по бревну.

	препятствий.	лопатках – пережат вперёд в сед с наклоном – кувырок назад в упор присев – стойка на голове и руках с согнутыми ногами – опускаясь в упор присев прыжок вверх прогнувшись). Как правильно выполнить на оценку элемент по бревну. Как правильно выполнить полосу препятствий.		препятствий.	сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать гимнастическую полосу препятствий.
40	Разучивать комбинацию на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке – бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседая поворот на кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге – прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой, руки в стороны – приставной шаг с левой и выпад левой – шаги с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз до конца бревна и	Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить акробатическое соединение. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Комбинация Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться выполнять акробатическое соединение. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения акробатического соединения и на бревне. Описывать гимнастическую полосу препятствий.

	«старт пловца» - соскок прогнувшись). Закреплять акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.					
41	Закреплять комбинацию на бревне. Совершенствовать акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить акробатическое соединение. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Бревно. Гимнастическая полоса. Комбинация	Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Научиться выполнять акробатическое соединение.	Р.: использовать вольные упражнения и на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения комбинации на бревне. Описывать гимнастическую полосу препятствий. Описывать технику выполнения акробатического соединения.
42	Учёт техники выполнения акробатического соединения. Разучивать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Совершенствовать технику выполнения комбинации на бревне. Контрольное упражнение по подтягиванию.	Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение. Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить на оценку подтягивание.	Комбинация Бревно. Вис. Вис лежа.	Научиться выполнять на оценку акробатическое соединение. Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться выполнять подтягивание.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения акробатического соединения. Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения комбинации на бревне. Описывать технику выполнения подтягивания.
43	Закреплять технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.	Вис. Бревно.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.

	Учёт техники выполнения комбинации на бревне.	Как правильно выполнить комбинацию на бревне.		комбинацию на бревне.	бревне для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения комбинации на бревне.
44	Совершенствовать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.	Вис.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на перекладине для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.
45	Учет техники выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Разучивать технику выполнения элементов «конь махи»	Как правильно выполнить на оценку вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить элементы «конь махи»	Вис. Конь махи.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять элементы «конь махи»	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения «конь махи»
46	Совершенствовать лазание по канату в три приема Закреплять технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Лазание в три приема. Конь махи. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.

					правила безопасности.	
47	Совершенствовать лазание по канату в три приема Совершенствовать технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Лазание в три приема. Конь махи. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приёма. Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
48	Учет техники выполнения элементов «конь махи» Совершенствовать лазание по канату в три приема Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку элементы «конь махи». Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Конь махи. Игра. Лазание в три приема.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть. Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру. Описывать технику лазания по канату в три приёма.

Планирование занятий физической культурой 3 часа.

49	Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	Индивидуальный комплекс Самоконтроль	Научится характеризовать назначение физических упражнений по их функциональной направленности. Научится рассматривать виды упражнений для развития разных двигательных качеств. Научится раскрывать зависимость между	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями,
----	--	---	---	---	---	--

				заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.	занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.
50	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Микроцикл Мезоцикл	<p>Научится называть и характеризовать основные части тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная).</p> <p>Научится характеризовать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, в соответствии с задачами составлять план индивидуальных занятий физической культурой.</p>	<p>Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой.</p>
51	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора	Кеды Кроссовки Балетки Спортивная одежда	Научится характеризовать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры

		обуви	Тихий ветер Умеренный ветер Сильный ветер Штормовой ветер	зависимости погодных условий и темы проведения урока.	П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки.
53	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременного-двухшажного хода в различных условиях

					зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	местности. Сравнивать одновременный и попеременный ходы
54	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы
55	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы

56	<p>Учет техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.</p>	<p>Как выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.</p>	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.</p>	<p>Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
57	<p>КУ - техника бесшажного одновременного хода .</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .</p>	<p>Бесшажный одновременный ход .</p>	<p>Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
58	<p>Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Дистанция 2 км.</p>	<p>Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как преодолеть дистанцию 2 км.</p>	<p>Подъем елочкой, переступание</p>	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «ёлочка». Демонстрировать повороты с переступанием на</p>

						внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.
59	Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, переступание	Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу; применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка». Демонстрировать повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.
60	Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Торможение плугом.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как правильно выполнять торможение плугом.	Подъем елочкой, переступание Торможение плугом.	Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу применить в передвижение на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и торможением плугом.
61	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по

	плугом. Дистанция 2,5 км.	технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.		на лыжах.	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка» и торможением плугом.
62	КУ – техника поворота с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику поворота с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, переступание	Научиться выполнять торможение плугом, поворот с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и торможением плугом.
63	КУ - техника торможения плугом. Совершенствовать спуск в основной и высокой стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.

64	Совершенствовать спуск в основной и высокой стойке.	Как правильно выполнять спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
65	Учет спуска в основной и высокой стойке.	Как правильно выполнять на оценку спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
66	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.

					техники передвижения на лыжах.	
67	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
68	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Преодолевать дистанцию 1-1,5 км на время на лыжах.
69	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и

					безопасности.	торможением плугом вправо, влево.
70	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом вправо, влево.
71	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Преодолевать дистанцию на скоростную выносливость.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа.						
72-75	Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба,	Единоборства Шейпинг ФОТ	Научится раскрывать понятия и оздоровительными силами природы называть способы проведения досуга. Научится характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег,	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: демонстрировать	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять

		оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки		пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности. Научится выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени и подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью.	упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе.
Спортивные игры. Баскетбол 8 часов.						
76	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
77	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
78	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
79	КУ – техника	Как правильно	Передача одной	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Осуществлять

	ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	и двумя руками снизу на месте и в движении. Техника ведения мяча.	выполнять передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении, технике ведения мяча.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
80	КУ – техника передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Техника передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу одной от плеча и головы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
81	Совершенствование техники броска в кольцо одной от плеча и головы. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо одной от плеча и головы. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола.	Техника бросков в кольцо одной от плеча и головы. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо одной от плеча, головы и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
82	Совершенствование техники броска мяча в движении. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Как выполнить технику броска мяча в движении. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола.	Техника бросков в движении.	Научиться выполнять технику броска мяча в движении.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
83	Совершенствование техники броска мяча в	Как выполнить технику броска мяча в движении.	Техника бросков в движении.	Научиться выполнять технику броска мяча в	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Организовывать совместные занятия баскетболом со

	движении. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.		движении.	приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол 7 часов.						
84	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться, правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
85	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
86	Совершенствование техники	Как совершенствовать техники набрасывание	Прием. Передача мяча	Научиться технике набрасывание мяча над	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Осуществлять судейство игры.

	набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
87	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Называть, способы приёма и передачи мяча. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
88	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
89	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
90	Развитие двигательных	Как развить двигательные качества	СПУ волейболиста.	Научиться развить двигательные качества	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Организовывать совместные занятия

качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Двигательные качества.	по средствам СПУ волейбола и самой игре.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	волейболом со сверстниками. Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
---	--	------------------------	--	--	--

Легкая атлетика 15часов.

91	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые

	набивного мяча.			Научиться метанию набивного мяча.		упражнения, метания набивного мяча.
93	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественно выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
96	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

				разбега 11-15 шагов	процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Выполнять метание малого мяча на дальность.
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега, эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой

100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать метание мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать метание мяча на дальность и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовую подготовку и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
103	КУ - техника метания мяча. Развитие	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость	Научиться метанию мяча и бегу	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику

	выносливости, бег до 8 мин.		.	на выносливость.	мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
104	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
105	Контрольная работа	Проверить теоретические знания				

Приложение 4.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 классов.

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.		Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3		4	5	6	7
Легкая атлетика 10 часов.							
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Троеборье.	<p>Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики.</p> <p>Одежда, обувь.</p> <p>1.Подтягивание (м), отжимание (д);</p> <p>2.Поднимание туловища за 1 мин;</p> <p>3.Прыжок в длину с места.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Контрольное троеборье.</p> <p>Вис.</p> <p>Упор лежа.</p> <p>Динамика ног.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.</p> <p>Соблюдать подготовку формы к уроку.</p> <p>Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе, поднимание туловища, и прыжок в длину с места.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>П.: давать оценку подготовке к уроку, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений контрольного упражнения.</p>	
2	Совершенство вать технику низкого старта. Учёт результата прыжка в	<p>Как правильно выполнить низкий старт.</p> <p>Как правильно выполнить на оценку прыжок в длину с</p>	<p>Старт.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p>	<p>Научиться низкому старту.</p> <p>Научиться прыжку в длину с места.</p>	<p>Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и</p>	<p>Описывать технику бега с низкого старта.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с места.</p>	

	длину с места.	разбега.			прыжковых упражнений.	
3	Совершенствовать технику низкого старта. Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить низкий старт. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
4	Учет техники низкого старта. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта и стартового разгона Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
5	Бег 60 метров на результат с низкого старта. Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научиться укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
6	Учет техники и результата метания мяча с разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее

	Развитие выносливости, бег до 9 мин.	выносливость.			выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	самостоятельно.
7	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки сверху.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить технику передачи эстафетной палочки сверху.	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	Научиться разбегу и отталкиванию в прыжках в длину. Научиться эстафетному бегу.	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение передачи эстафетной палочки и прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и передачи эстафетной палочки сверху в беге.
8	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 100 метров на результат с низкого старта.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на 100 метров.	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткую дистанцию.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину с разбега. Научиться укладываться в норматив в беге на 100 метров.	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега.
9	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 2000 метров на	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Описывать технику выполнения бега на специальную выносливость.

	результат.	выносливость.		укладываться в норматив.	процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	
10	КУ – техника и результат разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину с разбега.	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Знания о физической культуре 2 часа.						
11-12	Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.	Лёгкая атлетика – «Королева спорта» Лыжные гонки. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол.	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры. Научиться раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в школе. Научиться характеризовать систему физического воспитания	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе. Определять понятие «физическое воспитание». Называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе.
Спортивные (подвижные) игры 9 часов						
13	ТС и ТБ по разделу. Развитие	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по	Подвижная игра. Двигательные	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.	Осваивать технику игровых действий и приемов

	двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	способности. ОРУ.	развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	самостоятельно.
14	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – американский пионербол, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – американский пионербол, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развить координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – американский пионербол, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
15	Строевая подготовка. Д - американский пионербол, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – американский пионербол, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – американский пионербол, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру американский пионербол со сверстниками.
16	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

				пионербол.		
17	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры.
18	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
19-20	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	Как правильно совершенствовать технику ведения мяча правой и левой рукой. Как правильно выполнить технику ловлю и передачу мяча одной и двумя руками от груди.	Техника ведения мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди.	Научиться выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками от груди на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Называть и показывать способы ведения, передачи, ловли мяча. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Использовать баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
21	Развитие скоростно –	Как развить скоростно –	Скоростно – силовые	Научиться развить скоростно –	Р.: применять правила подбора одежды для	Организовывать совместные занятия по баскетболу и игру

силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	качества. Подвижная игра.	силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – мяч капитану, М – баскетбол.	занятий спортивными играми. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	мяч капитану со сверстниками.
--	--	---------------------------	---	--	-------------------------------

Организация здорового образа жизни 3 часа.

22	Показатели физического развития человека	Основные двигательные качества человека.	«Физическое развитие». Сила Быстрота Гибкость Выносливость Ловкость	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать понятие «Физическое развитие». Определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», гибкость», «ловкость». Называть основные показатели физического развития человека.
23-24	Осанка человека	Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	Осанка Позвоночник Комплекс	Научиться устанавливать связь между прямохождением и формой позвоночника человека. Научиться характеризовать значение правильной осанки и причины возникновения неправильной осанки.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и	Определять понятие «осанка». Объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека. Характеризовать значение правильной осанки.

		Упражнения для поддержания правильной осанки.		Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья и поддержания правильной осанки.	термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять причины возникновения неправильной осанки. Называть правила хорошей осанки. Составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Выполнять упражнения для поддержания правильной осанки.
--	--	---	--	---	---	---

Гимнастика с основами акробатики 24 часа

25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы («Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»).	Страховка	Узнать как правильно вести себя на уроках гимнастики. Научиться выполнять строевые приемы и команды.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять строевые упражнения для воспитания дисциплины; демонстрировать вариативное выполнение шага. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполнять строевые приемы и команды.
26	Строевая подготовка. Разучивать длинный кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем, размыкания и смыкания строя).	Шеренга Колонна Вольные упражнения Канат.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять длинный кувырок	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику длинного кувырка вперед в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.

		<p>Как правильно выполнить длинный кувырок вперед.</p> <p>Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.</p>		<p>вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>безопасности.</p>	
27	<p>Совершенствовать «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Закреплять технику длинного кувырка вперед.</p> <p>Закреплять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, длинный кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.</p>	<p>Длинный кувырок вперед и мост.</p> <p>Лазание в два приема.</p>	<p>Научиться выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя.</p> <p>Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
28	<p>Совершенствовать технику длинного кувырка вперед.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.</p>	<p>Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, длинный кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.</p>	<p>Основная стойка.</p> <p>Длинный кувырок вперед и мост.</p> <p>Лазание в два приема.</p>	<p>Научиться выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику перекатов вперед и назад, длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя.</p> <p>Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
29	Учет техники	Как правильно	Длинный	Научиться	Р.: включать вольные упражнения в	Описывать технику

	<p>выполнения длинного кувырка вперед в группировке.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения мост» из положения стоя с помощью.</p>	<p>выполнить на оценку длинный кувырок вперед.</p> <p>Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью.</p>	кувырок вперед и мост.	<p>выполнять длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя.</p>	<p>различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>перекатов вперед и назад, длинного кувырка вперед и «мост» из положения стоя.</p>
30	<p>Учет лазания по канату в два приема.</p> <p>Разучивать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.</p>	<p>Как правильно выполнить перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и на оценку порядок движений руками и ногами при лазании по канату вверх и вниз.</p>	<p>Лазание в два приема.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>	<p>Научиться выполнять перекатом назад из упора присев в стойку на лопатках, порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику перекатов вперед и назад.</p> <p>Описывать технику лазания по канату в два приема.</p>
31	<p>Учет техники выполнения мост» из положения стоя.</p> <p>Закреплять технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку мост» из положения стоя.</p> <p>Как правильно выполнить стойку на лопатках.</p>	<p>Мост.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>	<p>Научиться выполнять мост» из положения стоя.</p> <p>Научиться выполнять технику стойки на лопатках.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения мост» из положения стоя и перекатов вперед и назад со стойкой на лопатках.</p>
32	<p>Совершенствовать технику выполнения</p>	<p>Как правильно выполнить стойку на лопатках перекатом</p>	<p>Акробатическое соединение.</p>	<p>Научиться выполнять технику стойки на лопатках.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p>Описывать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на</p>

	<p>переката назад из упора присев в стойку на лопатках.</p> <p>Разучивать на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).</p>	<p>назад из упора присев.</p> <p>Как правильно выполнить элемент по бревну.</p>	Бревно.	<p>Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p>	<p>П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>лопатках.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).</p>
33	<p>Учёт техники выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.</p> <p>Закреплять на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку стойку на лопатках перекатом назад из упора присев.</p> <p>Как правильно выполнить элемент по бревну.</p>	<p>Акробатическое соединение.</p> <p>Бревно.</p>	<p>Научиться выполнять технику стойки на лопатках.</p> <p>Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения переката назад из упора присев в стойку на лопатках.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке).</p>
34	<p>Разучивать технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Совершенствовать на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на</p>	<p>Как правильно выполнить стойку на голове и руках, элемент по бревну.</p>	<p>Стойка на голове и руках.</p> <p>Акробатическое соединение.</p> <p>Бревно.</p>	<p>Научиться выполнять стойку на голове и руках.</p> <p>Научиться выполнять из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p>

	носке).			носке.		
35	<p>Учет техники выполнения элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p> <p>Закреплять технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Разучивать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь (д), согнув ноги (м).</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку элемент по бревну.</p> <p>Как правильно выполнить стойку на голове и руках, опорный прыжок.</p>	<p>Акробатическое соединение.</p> <p>Бревно.</p> <p>Опорный прыжок ч/з козла.</p>	<p>Научиться выполнять на технику стойку на голове и руках.</p> <p>Научиться выполнять элемент из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p> <p>Научиться выполнять технику опорного прыжка.</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка.</p>
36	<p>Закреплять опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь (д), согнув ноги (м).</p> <p>Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Разучивать на бревне (бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом,</p>	<p>Как правильно выполнить опорный прыжок.</p> <p>Как правильно выполнить технику стойки на голове и руках.</p> <p>Как правильно выполнить элемент по бревну.</p>	<p>Вольные упражнения.</p> <p>Опорный прыжок ч/з козла.</p> <p>Бревно.</p>	<p>Научиться выполнять стойку на голове и руках.</p> <p>Научиться выполнять технику опорного прыжка.</p> <p>Научиться выполнять бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок</p>	<p>Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента по бревну.</p>

	руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой).			на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой.		
37	Совершенствовать опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь(д), согнув ноги (м). Учёт техники выполнения стойки на голове и руках. Закреплять на бревне элемент комбинации.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить на оценку технику стойки на голове и руках. Как правильно выполнить элемент по бревну.	Вольные упражнения. Опорный прыжок ч/з козла. Бревно.	Научиться выполнять стойку на голове и руках. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться выполнять элемент бревна.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику выполнения элемента по бревну.
38	Учёт техники опорного прыжка ч/з козла – ноги врозь(д), согнув ноги (м). Совершенствовать на бревне (бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой).	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить элемент по бревну. Как правильно выполнить эстафету.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Эстафета.	Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться выполнять бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседа поворот кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге, прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения элемента по бревну. Описывать технику опорного прыжка. Описывать игру-эстафету.

	Игра-эстафета с набивными мячами.			Научиться игре-эстафете с мячами.		
39	<p>Разучивать акробатическое соединение.</p> <p>Учет техники выполнения элемента комбинации на бревне.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Как правильно выполнить акробатическое соединение (и.п. – о.с. – длинный кувырок вперед – кувырком вперед стойка на лопатках – перекат вперед в сед с наклоном – кувырок назад в упор присев – стойка на голове и руках с согнутыми ногами – опускаясь в упор присев прыжок вверх прогнувшись).</p> <p>Как правильно выполнить на оценку элемент по бревну.</p> <p>Как правильно выполнить полосу препятствий.</p>	<p>Акробатическое соединение</p> <p>Бревно.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p>	<p>Научиться выполнять элементы по бревну.</p> <p>Научиться выполнять акробатическое соединение.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатического соединения.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения акробатического соединения.</p> <p>Описывать технику выполнения элемента по бревну.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p>
40	<p>Разучивать комбинацию на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке – бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседая</p>	<p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p> <p>Как правильно выполнить акробатическое соединение.</p> <p>Как правильно выполнить полосу</p>	<p>Комбинация</p> <p>Бревно.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p>	<p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p> <p>Научиться выполнять акробатическое соединение.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Описывать технику выполнения акробатического соединения и на бревне.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p>

	<p>поворот на кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге – прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой, руки в стороны – приставной шаг с левой и выпад левой – шаги с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз до конца бревна и «старт пловца» - соскок прогнувшись).</p> <p>Закреплять акробатическое соединение.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	препятствий.			<p>технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	
41	<p>Закреплять комбинацию на бревне.</p> <p>Совершенствовать акробатическое соединение.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p> <p>Как правильно выполнить акробатическое соединение.</p> <p>Как правильно выполнить полосу препятствий.</p>	<p>Бревно.</p> <p>Гимнастическая полоса.</p> <p>Комбинация</p>	<p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p> <p>Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.</p> <p>Научиться выполнять акробатическое соединение.</p>	<p>Р.: использовать вольные упражнения и на бревне для развития физических качеств.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения комбинации на бревне.</p> <p>Описывать гимнастическую полосу препятствий.</p> <p>Описывать технику выполнения акробатического соединения.</p>
42	<p>Учёт техники выполнения акробатического соединения.</p> <p>Разучивать технику</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение.</p>	<p>Комбинация</p> <p>Бревно.</p> <p>Вис.</p>	<p>Научиться выполнять на оценку акробатическое соединение.</p> <p>Научиться выполнять вис</p>	<p>Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять упражнения на</p>	<p>Описывать технику выполнения акробатического соединения.</p>

	<p>выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения комбинации на бревне.</p> <p>Контрольное упражнение по подтягиванию.</p>	<p>Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p> <p>Как правильно выполнить на оценку подтягивание.</p>	Вис лежа.	<p>согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p> <p>Научиться выполнять подтягивание.</p>	<p>бревне для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Описывать технику выполнения комбинации на бревне.</p> <p>Описывать технику выполнения подтягивания.</p>
43	<p>Закреплять технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Учёт техники выполнения комбинации на бревне.</p>	<p>Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить комбинацию на бревне.</p>	Вис. Бревно.	<p>Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Научиться выполнять комбинацию на бревне.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Описывать технику выполнения комбинации на бревне.</p>
44	<p>Совершенствовать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p>	<p>Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись.</p>	Вис.	<p>Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</p>	<p>Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять упражнения на перекладине для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p>

45	<p>Учет техники выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Разучивать технику выполнения элементов «конь махи»</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Как правильно выполнить элементы «конь махи»</p>	<p>Вис.</p> <p>Конь махи.</p>	<p>Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Научиться выполнять элементы «конь махи»</p>	<p>Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Описывать технику выполнения «конь махи»</p>
46	<p>Совершенствовать лазание по канату в три приема</p> <p>Закреплять технику выполнения элементов «конь махи»</p> <p>Игра-эстафета.</p>	<p>Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.</p> <p>Как правильно выполнить элементы «конь махи».</p> <p>Как правильно играть.</p>	<p>Лазание в три приема.</p> <p>Конь махи.</p> <p>Игра.</p>	<p>Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема.</p> <p>Научиться выполнять элементы «конь махи».</p> <p>Научиться играть.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику лазания по канату в три приема.</p> <p>Описывать технику выполнения «конь махи».</p> <p>Описывать игру.</p>
47	<p>Совершенствовать лазание по канату в три приема</p> <p>Совершенствовать технику выполнения элементов «конь махи»</p> <p>Игра-эстафета.</p>	<p>Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.</p> <p>Как правильно выполнить элементы «конь махи».</p> <p>Как правильно играть.</p>	<p>Лазание в три приема.</p> <p>Конь махи.</p> <p>Игра.</p>	<p>Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема.</p> <p>Научиться выполнять элементы «конь махи».</p> <p>Научиться играть.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику лазания по канату в три приема.</p> <p>Описывать технику выполнения «конь махи».</p> <p>Описывать игру.</p>
48	<p>Учет техники выполнения элементов «конь махи»</p> <p>Совершенствовать</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку элементы «конь махи».</p>	<p>Конь махи.</p> <p>Игра.</p> <p>Лазание в три</p>	<p>Научиться выполнять элементы «конь махи».</p> <p>Научиться играть.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное</p>	<p>Описывать технику выполнения «конь махи».</p>

лазание по канату в три приема Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	приема.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема.	выполнение опорного прыжка; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать игру. Описывать технику лазания по канату в три приема.
--	--	---------	--	---	--

Планирование занятий физической культурой 3 часа.

49	Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	Индивидуальный комплекс Самоконтроль	Научится характеризовать назначение физических упражнений по их функциональной направленности. Научится рассматривать виды упражнений для развития разных двигательных качеств. Научится раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.
50	Составление	Состав	Микроцикл	Научится называть и	Р.: использовать знания физической	Называть и характеризовать

	<p>комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>тренировочного занятия</p>	<p>Мезоцикл</p>	<p>характеризовать основные части тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная).</p> <p>Научится характеризовать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, в соответствии с задачами составлять план индивидуальных занятий физической культурой.</p>	<p>культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой.</p>
51	<p>Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой</p>	<p>Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви</p>	<p>Кеды Кроссовки Балетки Спортивная одежда Тихий ветер Умеренный ветер Сильный ветер Штормовой ветер</p>	<p>Научится характеризовать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости погодных условий и темы проведения урока.</p>	<p>Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических</p>	<p>Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.</p>

					качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки.
53	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научится попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать одновременный и попеременный ходы

					техники передвижения на лыжах.	
54	<p>Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.</p>	<p>Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.</p> <p>Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.</p> <p>Как преодолеть дистанцию 1 км.</p>	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Бесшажный одновременный ход.</p>	<p>Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Применять технику попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.</p> <p>Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы</p>
55	<p>Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.</p>	<p>Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.</p> <p>Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.</p> <p>Как преодолеть дистанцию 1 км.</p>	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Бесшажный одновременный ход.</p>	<p>Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.</p> <p>Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы</p>
56	<p>Учет техники попеременного и одновременного</p>	<p>Как выполнять технику попеременного и одновременного</p>	<p>Попеременный и одновременный</p>	<p>Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и</p>

	<p>двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.</p>	<p>двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.</p>	<p>ый двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.</p>	<p>бесшажному одновременному ходу.</p>	<p>отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>устраняя типичные ошибки.</p>
57	<p>КУ - техника бесшажного одновременного хода .</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .</p>	<p>Бесшажный одновременный ход .</p>	<p>Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
58	<p>Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Дистанция 2 км.</p>	<p>Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как преодолеть дистанцию 2 км.</p>	<p>Подъем елочкой, переступание</p>	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка». Демонстрировать повороты с переступанием на</p>

						внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.
59	<p>Подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p> <p>Дистанция 2 км.</p>	<p>Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p> <p>Как преодолеть дистанцию 2 км.</p>	Подъем елочкой, переступание	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу; применить в передвижение на лыжах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка».</p> <p>Демонстрировать повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p>
60	<p>Подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p> <p>Торможение плугом.</p>	<p>Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.</p> <p>Как правильно выполнять торможение плугом.</p>	Подъем елочкой, переступание Торможение плугом.	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу применить в передвижение на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и торможением плугом.</p>
61	КУ - техника подъема елочкой.	Как выполнить на оценку - технику	Торможение плугом,	Научиться выполнять торможение плугом,	Р.: применять правила подбора одежды для занятий	Осваивать технику передвижения на лыжах

	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	подъем елочкой.	подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка» и торможением плугом.
62	КУ – техника поворота с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику поворота с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, переступание	Научиться выполнять торможение плугом, поворот с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и торможением плугом.
63	КУ - техника торможения плугом. Совершенствовать спуск в основной и высокой стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным,

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
64	Совершенствовать спуск в основной и высокой стойке.	Как правильно выполнять спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
65	Учет спуска в основной и высокой стойке.	Как правильно выполнять на оценку спуск в основной и высокой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной и высокой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
66	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику

		км.		дистанции.	отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
67	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
68	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Преодолевать дистанцию 1-1,5 км на время на лыжах.

					техники передвижения на лыжах.	
69	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом вправо, влево.</p>
70	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом вправо, влево.</p>
71	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Преодолевать дистанцию на скоростную выносливость.</p>

					физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа.						
72-75	Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	Единоборства Шейпинг ФОТ	Научится раскрывать понятия и оздоровительными силами природы называть способы проведения досуга. Научится характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности. Научится выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени и подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе.
Спортивные игры. Баскетбол 8 часов.						
76	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику игровых приемов. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в

					процессе совместного освоения технических действий.	баскетбол.
77	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
78	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
79	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
80	КУ – техника передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Техника передачи мяча. Бросок по кольцу одной от плеча и головы.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу одной от плеча и головы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
81	Совершенствование	Как выполнить	Техника бросков	Научиться	Р.: использовать игру баскетбол в организации	Организовывать

	ание техники броска в кольцо одной от плеча и головы. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	совершенствование техники бросков в кольцо одной от плеча и головы. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола.	в кольцо одной от плеча и головы. СПУ.	выполнять технику бросков в кольцо одной от плеча, головы и развить двигательные качества по средствам СПУ.	активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	совместные занятия баскетболом со сверстниками.
82	Совершенствование техники броска мяча в движении. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Как выполнить технику броска мяча в движении. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола.	Техника бросков в движении.	Научиться выполнять технику броска мяча в движении.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
83	Совершенствование техники броска мяча в движении. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить технику броска мяча в движении. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в движении.	Научиться выполнять технику броска мяча в движении.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол 7 часов.						
84	ТС и ТБ по разделу	Как правильно вести	Спортивные	Научиться правильно	Р.: применять правила подбора одежды	Описывать технику

	волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. Прием. Передача.	вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться, правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	для занятий волейболом; уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	игровых действий и приемов волейбола. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
85	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
86	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.

87	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Называть, способы приёма и передачи мяча. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
88	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
89	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
90	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных

						двигательных качеств.
Легкая атлетика 15часов.						
91	<p>ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.</p>	<p>Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.</p>	<p>Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием Разбег. Метание. Набивной мяч.</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.</p>
92	<p>КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.</p>	<p>Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.</p>	<p>Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту</p>	<p>Научиться качественно выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.</p>

93	<p>Старт с опорой на одну руку.</p> <p>КУ – метание набивного мяча.</p>	<p>Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.</p> <p>Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.</p>	<p>Старт.</p> <p>Метание.</p>	<p>Научиться старту с опорой на одну руку и качественно выполнение метания набивного мяча.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.</p>
94	<p>Стартовый разгон. Развитие выносливости.</p> <p>Бег от 3 до 5 мин.</p>	<p>Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.</p>	<p>Разгон.</p> <p>Выносливость. Бег.</p>	<p>Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
95	<p>Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.</p> <p>КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.</p>	<p>Старт.</p> <p>Прыжки.</p>	<p>Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
96	<p>Бег 60 м. на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов</p>	<p>Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов</p>	<p>Бег на короткую дистанцию.</p> <p>Прыжок.</p>	<p>Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Включать прыжки в длину с разбега, бег на</p>

						короткие дистанции в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Выполнять метание малого мяча на дальность.
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Включать прыжки в длину с разбега, эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий

						физической культурой
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать метание мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать метание мяча на дальность и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовую подготовку и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий

						физической культурой
103	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: использовать упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
104	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
105	Контрольная работа	Проверить теоретические знания				

Оценивание

	Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 метров (сек)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,6
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,0
2.	Бег 60 метров (сек)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,4
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,6
3.	Бег 1000 метров (мин.,сек)	м	5,50	6,10	6,30									
		д	6,00	6,20	6,40									
4.	Бег 2000 метров (мин.,сек)	м				13,00	14,30	15,00	12,00	13,00	14,00			
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
5.	Бег 3000 метров (мин.,сек)	м										15,30	16,30	17,30
		д												
6.	Челночный бег 3x10 (сек)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,6	8,8	9,3	8,0	8,5	9,2
		д	8,9	9,5	10,1	8,8	9,4	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,7
7.	Прыжок в длину с места (см)	м	175	135	120	180	145	130	190	155	140	195	160	150
		д	165	130	115	170	140	125	180	150	135	185	155	145
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50
		д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
9.	Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	100
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95

10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
11.	Отжимания(кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	19
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	13
12.	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	12	8	6	14	10	7	16	12	9	19	16	12
13.	Метание т/м (м.)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
14.	Бросок набивного мяча из положения сидя (м)	м	7	6	4				10	8	6	13	11	9
		д	6	4	2				8	6	4	10	8	6
15.	Подъем ног из положения виса на ш\стенке (кол-во)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	11	17	14	12
16.	Удержание ног под углом 90° на ш\стенке (сек)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
17.	Приседание (кол-во раз\мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
18.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6

	Нормативы		9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 метров (сек)	м	4,5	5,0	5,5						
		д	4,9	5,6	6,0						
2.	Бег 60 метров (сек)	м	8,3	9,2	10,0						
		д	9,4	10,0	10,5						
3.	Бег 100 метров (сек)	м	17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д	17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4.	Бег 2000 метров (мин.,сек)	м									
		д	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
5.	Бег 3000 метров (мин.,сек)	м	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		д									
6.	Челночный бег 3x10 (сек)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
7.	Прыжок в длину с места (см)	м	210	200	190	220	210	200	240	225	210
		д	190	180	170	200	190	180	210	200	190
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
		д	3,70	3,50	3,30	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60
9.	Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	120	115	110	125	120	115	130	125	120
		д	110	105	100	115	110	105	120	115	110

10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	150	140	130	160	150	140	170	160	150
11.	Отжимания(кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	32	28	26
		д	22	19	16	24	20	17	26	23	20
12.	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	16	14	12
		д	16	14	8	19	15	11	19	16	12
13.	Метание т/м (м.)	м	40	35	32						
		д	35	32	30						
14.	Бросок набивного мяча из положения сидя (м)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	11	9	7	12	10	8	13	11	9
15.	Метание гранаты: девушки 500г,юноши 700г. (м)	м				28	23	18	30	25	20
		д				23	18	15	25	20	15
16.	Подъем ног из положения виса на штенке (кол-во)	м	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	19	16	13	21	18	15	23	20	18
17.	Удержание ног под углом 90° на штенке (сек)	м	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	14	12	10	15	13	11	16	14	12
18.	Приседание (кол-во раз\мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	53
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
19.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	11	9	7	13	11	9	14	12	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Ванеева Людмила Яковлевна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022