

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 62 им. А. Я. Опарина» города Кирова

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
( ООП ООО)

**Рабочая программа по  
физической культуре**

**7 класс**

**(68 часов)**

**на 2023-2024 учебный год**

*(Приложение к «Основной образовательной программе школы)*

Киров, 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии ФГОС ООО, на основе требований к результатам освоения ООП ООО и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И.Лях).

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

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

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости координации движений);

- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- Выполнять комплексы упражнений ЛФК с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО;
- Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- Проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета.

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие ф/к	В ходе урока	Олимпийские игры древности. Ф/к в современном обществе. Современные ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение ОИ и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Ф/к человека. Здоровье и ЗОЖ. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ф/к и спортом.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В ходе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий ф/к. Подготовка к занятиям ф/к (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной подготовленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий ф/к. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма( с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в т.ч. к подготовке выполнения нормативов ГТО.
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ф/к. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем ф/в,

			ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной ф/к (при нарушении ОДА, ЦНС, дыхания, кровообращения, при близорукости)
4	Спортивно оздоровительная деятельность	- 68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений , ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в т.ч. подготовка к выполнению ГТО. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</p> <p>Плавание. (теория).</p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>
4.1	Гимнастика основами акробатики	с 14	<p>Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предмета и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. ОРУ в парах. Мальчики с набивными и большими мячами, гантели, девочки- обручи, скакалка, палки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p>

			<p>Акробатические упражнения и комбинации: 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине (мальчики), бревне (девочки), гимнастической скамейке( девочки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика		<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Техника спринтерского бега: высокий старт от 15-30 м. бег с ускорениями 30-50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 30 и 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., броски набивного мяча весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из разных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствие, метание различных снарядов в цель и на дальность.</p>
4.3	Лыжные гонки	14	<p>Российские лыжники на О.И. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения,</p>

			<p>согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника: подъемы, спуски, повороты, торможения. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный 2хшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
4.4	Волейбол.		<p>Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху 2мя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача через сетку. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.</p>
4.5	Баскетбол		<p>Техника безопасности на занятиях. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка 2мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча: 2мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением</p>

			<p>направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника( в парах, тройках, квадрате, круге). Техника бросков мяча: броски одной и 2мя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие 2х игроков « Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>
4.6	Прикладная ф/к	В ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание. Метание малого мяча по движущейся мишени, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий.</p>
4.7	ОФП	В ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, ловкость)</p>
4.8	СФП	В ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
4.9	Футбол, мини-футбол.		<p>Техника безопасности. История футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры в футбол. Технические и тактические действия в футболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.</p>
4.10	плавание	В ходе уроков	<p>Теория. Техника безопасности. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
4.11	Туризм	В ходе уроков	<p>Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.</p>
4.12	ВФСК ГТО	В ходе уроков	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО</p>



## Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
п/п	п/т						
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3.5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта. метания мяча, национальной игры	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой: умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта. стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра	Закр.	Теоретические понятия о двигательных действиях. физических качествах. физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. стартовый разгон. Ускорение 3х60 м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. <i>Русская национальная игра «Лапта»</i>	Понимание роли и значения теоретических знаний. Олимпийского движения. Овладение основами технических действий в беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами <i>технических действий в игре</i>	Умение определять понятия. цели. задачи и алгоритм своих действий в беге. соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями: уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности: уметь провести самооценку <i>выполненных</i>	Формирование осознанного. уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения: принимать активное участие в проведении игр и эстафет

1	3	Техника высоко-го старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места, Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие скоростных качеств бег 60 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий легкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Подвижные игры	Закр.	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
5	5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать цен-

6	6	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Нов.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Владеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Владение приемами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать цен-
7	7	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину	Контр.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3x30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Владеть умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции. Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию
8	8	Прыжок в длину с места со скакалкой. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Хольба Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подвижные и спортивные игры	Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину прыжки со скакалкой. Научиться играть в спортивные игры. Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников: уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

9	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Контр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
10	Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, остановок, ловли и передач. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста. перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организованных команд и приемов: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
11	Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой перемещений, остановок, ловли и передач, бросков мяча, Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра	Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений: уметь взаимодействовать со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
12	Техника ведения мяча.  Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении.  Позиционное нападение. Учебная игра	Повт.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1).  Игра по правилам мини-баскетбол.	Овладеть основами технических действий в выполнении техники бросков мяча техника перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	Уметь объяснять допущаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий: уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

14		Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	Пр.	Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым пробывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
15		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
16		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований. Терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке: владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
17		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

18		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований. Терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке: владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.  Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
19		Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростносиловых качеств - прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Владеть основами технических действий в акробатике на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия: уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками: уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
20		Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика. Висы и упоры. Развитие физических качеств	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем, Владеть основами технических действий в акробатике на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия: уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками: уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах

21		Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата). коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м. л). контроль. упражнение на брусьях (л). упражнение на перекладине (м). Развитие физических качеств	упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладевать основами технических действий при выполнении акробатики. упражнений на брусьях и перекладине	холода впока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности: уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в холода впоков гимнастики с планируемым результатом	безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам: уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности: планировать индивидуальный режим дня
22		Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ. строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед). упражнение для развития силы (сгибание и разгибание пvc в упоре, полтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (л). упражнение на перекладине (м)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике
23		Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях (м. л). опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, л)	Формировать умения выполнять комплексы обтекающих упражнений. Овладевать основами технических действий в выполнении опорного прыжка упражнений на брусьях. правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания. самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач: уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения. соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

24	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусках, опорный прыжок	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусках (м. д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка. упражнений на брусках. правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания. самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач: уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусках и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным: ответственно относиться к выполнению заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами: понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
25	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусках (м), (д) контроль, опорный прыжок. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату	Контр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Оценить упражнение на брусках (м, д). Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, про-	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке. упражнения на брусках. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы. скоростно-силовых качеств	Уметь применять полученные знания. умения и навыки при выполнении практических заданий: уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками: уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на брусках. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке
26	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	Контр.	Характеристика видов спота. входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги». «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (л), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке. упражнения на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе: уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их: уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинации на перекладине, бревне: понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека: повышать уровень личной физической подготовленности

27		История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	Контр.	Характеристика виллов спота. входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Олимпийские чемпионы по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги». «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами техникой действий в опорном прыжке. Упражнения на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе: уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителями и сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению. готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинации на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической
28		Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием, Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
29		Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами, Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
30		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.  Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по туризму. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств

31		ОРУ с предметом. Упражнение на бревне и перекладине - контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Калланетика. степ-аэробика. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазание по канату(теория)	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине. Составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
32		Самостоятельно составить и выполнить ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине-контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметом и без предмета. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазание по канату(теория)	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине. Составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составлять и выполнять ОРУ с предметом и без предмета, строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
33		Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода	НОЕ.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладеть основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъёмов. Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении

34		История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции	Нов.	Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин.  Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики -	Овладевать системой знаний о лыжном спорте <b>Овладевать</b> основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход
35		Первая медицинская <b>ПОМОЩЬ</b> . Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение техники конькового хода Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3х70 м. девочки - 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км; девочки-3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»	Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой конькового хода	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы
36		Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550- 600м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для адаптивного овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5 км	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие: самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске: уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2.5 км, используя лыжные ходы

37		Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	ос+к	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3x300 м; девочки -2x250 м.  Равномерное прохождение дистанции мальчики - 3 км; девочки 2,5 км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие: самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
38		Основные способы передвижения на лыжах. техника выполнения спусков, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	Контр.	Самостоятельный контроль за Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3x300 м; девочки - 2x250 м, Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики - 3 км; девочки - 2,5 км. Спуски и подъемы -	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.  Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции
39		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке. подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000 м	Овладевать техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие: самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции: проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия

40		Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъемы	Цр.	Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60x5 м. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части: уметь выполнять упражнения для развития координационных 1 способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях
41		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъемы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м). 2000 м (л) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъем «ёлочкой». Самостоятельный контроль за	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр: уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Избегать травматизма на занятиях: проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
42		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъемы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 (м). 2000(л) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъем «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач: уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Избегать травматизма на занятиях: проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
43		Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Умение использовать их в соревновательной деятельности. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по волейболу. способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции

44	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000. 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм последствием физических нагрузок	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях: уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности: относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах: регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
45	Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов.  Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Контроль спор-	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности в среднем темпе дистанция 2000- 2500 м.  Линейные эстафеты 100 м x 5 раз.  Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их использования	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.  Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств
46	Теоретические знания. Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть	Пр.	Основные спелства восстановления. Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100 м x 5 раз. Листания 2 км в среднем темпе. Горная часть	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм последствием физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их самостоятельно	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях: уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил: уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции
47	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту прыжковыми упражнениями. эстафетный бег. Развивать физические качества	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами	Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях: проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках

48		Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 4.5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Развитие прыгучести	Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
49		Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4.5 мин. с ускорением 10-12 м. (3-4 паза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин. Линейная эстафета	Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
50		Прыжок в высоту <sup>1</sup> , метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания мяча. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
51		Волейбол, Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований	Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу

52		Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра	Нов.	Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Соблюдать правила техники безопасности. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол	Уметь работать индивидуально и в группе: уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Знать правила соревнований в волейболе
53		История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	Уметь работать индивидуально и в группе: уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время учебной игры.  Уметь выполнять технические действия в волейболе.  Уметь быть координированным и ловким во
54		Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Овладеть техникой нападающего удара. Верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уверенность физической подготовленности во время учебной игры
55		Технические приемы в волейболе. Поддачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств

56	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр.	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Владеть техникой приема и передачи мяча	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара
57	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра. заполнение протокола	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов: уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей
58	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра. заполнение протокола	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов: уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей
59	Техника владения мячом. Учебная игра	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов: уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроках

60	Техника владения мячом. Учебная игра	Цр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием. передача. удар. Учебная игра: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов: уметь взаимодействовать со сверстниками. оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях. возникающих на уроках
61	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. История развития Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча	Нов.	История развития Олимпийского движения по легкой атлетике. Высокий старт. бег с ускорением (40x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений  Бег с максимальной скоростью. Метание мяча.  Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта. бег с низкого старта. метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Уметь описывать технику выполнения низкого старта. бег с низкого старта. уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений, метание мяча	Знать основные исторические факты и содержание соревнований Олимпийских игр древности: принимать активное участие в проведении игр и эстафет.  Уметь выполнять технику высокого старта, метание мяча
62	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60 м. и метание мяча	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
63	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол	ОС+К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. бег в среднем темпе 1000 — 2000 м. Совершенствование технических приемов и тактических действий в мини- футболе, волейболе	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе. использование технических действий в игровых формах - футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Мотивация учебной деятельности. Ответственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока. исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Развивать основные физические качества через занятия мини- футболом, волейболом

64		<p>Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	Закр.	<p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений: закрепить технику высокого старта: техника бега по дистанции: способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в разном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «впрядке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 400-500 м.</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе</p>	<p>Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете: уметь использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
65		<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	Повт.	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну ногу 30-40 м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>Знать историю развития плавания. Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию: уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету</p>

66	История развития плавания. Виды плавания. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивные игры	Повт.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. укрепления здоровья. закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения - семенящий бег. бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м.  Круговые эстафеты. Технические приемы и тактические действия в	Знать историю развития плавания. Овладеть основами технических действий в выполнении бега. эстафетного бега. технических действий в игровых формах футбола и волейболе. Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега. эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету
67	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини- футбол. волейбол. русская игра «Лапта»	Пр.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400x3 Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть системой знаний по истории развития футбола. Овладеть основами технических действий в футболе. беге, эстафетном беге. Развитие физических качеств- выносливость	Уметь овладевать системой знаний по истории развития футбола: уметь выполнять игровые действия в спортивных играх: уметь взаимодействовать со сверстниками^!. оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития футбола. Уметь выполнять технические приемы и команднотактические действия в мини-футболе, волейболе. русской подвижной игре
68	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК П'О. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Контр.	Организация и проведение пеших походов, Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК П'О. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса П'О; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения

