министерство просвещения российской федерации

Министерство образования Кировской области УО администрации Слободского района МКОУ СОШ с. Совье Слободского района

PACCMOTPEHO

на заседании методического совета

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Копанева Л.В.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Окулова О.А.

Приказ № 130

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. 7 класс»

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования 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 6 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- •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, повышения 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 и координации движений);
- •выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- •выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- •выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- •выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- •выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 6 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 укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- •вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- •проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- •проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- •выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- •преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- •осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - •выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - •проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

	Наименов	Кол-	0				
$N_{\underline{0}}$	ание	во	Основные виды				
	модуля	часов	учебной деятельности обучающихся				
1	История	Изуча	Олимпийские игры древности.				
	И	ется	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского				
	современ	в ходе	движения. Олимпийское движение в России.				
	ное	урока	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в				
	развитие		современном обществе. Организация и проведение пеших				
	физическ		туристических походов. Требования техники				
	ой		безопасности и бережного отношения к природе.				
	культуры		Физическая культура человека.				
			Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и				
			телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием				
			здоровья, физическим развитием и физической				
			подготовленностью. Требования безопасности и первая				
			помощь при травмах во время занятий физической				
			культурой и спортом				
2	Способы	Изуча	Организация и проведение самостоятельных занятий				
	двигатель	ется	физической культурой.				
	ной	в ходе	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор				
	(физкульт	урока	мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий				
	урной		с разной функциональной направленностью). Подбор				
	деятельно		упражнений и составление индивидуальных комплексов				
	сти)		для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,				
			коррекции осанки и телосложения. Составление планов и				
			самостоятельное проведение занятий спортивной				
			подготовкой, прикладной физической подготовкой с				
			учетом индивидуальных показаний здоровья и				
			физического развития. Организация досуга средствами				
			физической культуры.				
			Оценка эффективности занятий физической культурой.				
			Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности				
			занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений,				
			способы выявления и устранения технических ошибок.				
			Измерение резервов организма (с помощью простейших				
			функциональных проб).				
			Расширение двигательного опыта за счет упражнений,				

3	Физическ ое совершен ствование		ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкульт урно- оздорови тельная деятельно сть	Изуча ется в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
4	Спортивно -оздоро-вительная деятельнос ть	68	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения
4.1	Гимнасти	11	- Организующие команды и приёмы.

	ка с	- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и
	основами	смыкание на месте.
	акробати	- Общеразвивающие упражнения без предметов и с
	ки	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.
		- Общеразвивающие упражнения с повышенной
		амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,
		коленных суставов и позвоночника.
		- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с
		набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки
		- с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с
		использованием гимнастических упражнений и
		инвентаря.
		- Прыжки со скакалкой.
		- Акробатические упражнения и комбинации: два
		кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с
		помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на
		лопатках.
		- Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.
		Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными
		мячами.
		- Равновесие.
		- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
		- Упражнения и комбинации на гимнастической
		перекладине (мальчики).
		- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне,
		гимнастической скамейке (девочки).
		- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину,
		высота 100-110 см)
4.2	Легкая 20	- Беговые упражнения, прыжковые упражнения.
	атлетика	- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30
		м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50
		м. Бег на результат 30, 60 м.
		- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до
		15 мин. Бег на 500-1000 м.
		- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов
		разбега способом «согнув ноги».
		- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов
		разбега способом «перешагивание».
		- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча
		с места на дальность отскока от стены, на заданное
		расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в
		горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с
		расстояния 6-8 м, 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, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных 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 препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность
4.3	Лыжные	20	- Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды
	ГОНКИ		лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. 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, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки
4.4	Волейбол	8	 Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
			- Комбинации из освоенных элементов техники

		Г	Ţ
			передвижений (перемещения в стойке, остановки,
			ускорения).
			- Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху
			двумя руками на месте и после перемещения вперед.
			Передачи мяча над собой и через сетку.
			- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через
			сетку.
			- Техника прямого нападающего удара: прямой
			нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
			- Техники владения мячом: комбинации из освоенных
			элементов: прием, передача, удар.
			- Тактика игры. Тактика свободного нападения.
			Позиционное нападение без изменения позиций игроков
			-
			(6:0).
			- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам миниволейбола.
			- Игры и игровые задания с ограниченным числом
1.5	Γ		игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4.5	Баскетбо	6	- Техника безопасности на уроках по баскетболу.
	Л		- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
			стойки игрока. Перемещения в стойке приставными
			шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя
			шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
			- Комбинации из освоенных элементов техники
			передвижений (перемещения в стойке, остановка,
			поворот, ускорение).
			- Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя
			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 направления движения и скорости. Ведение
			без сопротивления защитника ведущей и неведущей
			руками.
			- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с
			места и в движении (после ведения, после ловли) без
			сопротивления защитника. Максимальное расстояние до
			корзины 3,6 м.

			- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.
			- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из
			освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
			Комбинация из освоенных элементов техники
			перемещений.
			- Тактика игры: тактика свободного нападения.
			7.0
			Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие

			двух игроков «Отдай мяч и выйди» Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
4.6	Футбол, мини- футбол	2	 Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты
4.7	Туризм	1	- Организация и проведение пеших походов. - Требования к бережному отношению к природе
4.8	Подготов ка к выполнен ию норматив ов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Зак. – урок закрепления изученного материал

п/п	п/т		Тип рока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Низкий старт. Метание мяча, подвижные игры	Іов.	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. Ускорение 2х50 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Метание малого мяча на месте и с разбега. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижные игры	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, подвижных игр	Уметь определять цели и задачи обучения на уроках лёгкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры
2	2	Лёгкая атлетика. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Повторение техники метания мяча. Контроль и	ак.	Здоровье и здоровый образ жизни. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50 м.	Понимать роль и значение физической культуры, Олимпиадного движения. Формировать личные качества в активном включении в здоровый образ жизни. Освоение умений отбирать физические	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в длину и метание мяча

		самоконтроль		Прыжок в длину. Метание	упражнения и	соревнователь-ной	
		при		малого мяча с 4-6 шагов	регулировать	деятельности; уметь	
		выполнении		разбега. Бег в медленном	физические нагрузки	провести самооценку	
		физической		темпе до 5 мин. Подвижные		выполненных	
		нагрузки		игры		упражнений	
3	3	Техника	Зак.	Повторить технику беговых	Овладеть основами	Уметь соблюдать	Уметь применять
		высокого		упражнений; повторить	технических	нормы и правила	правила поведения на
		старта.		технику высокого старта.	действий при	поведения во время	уроках лёгкой атлетики,
		Барьерный		Техника безопасности на	выполнении беговых	подвижных игр и	в играх со
		бег. Развитие		уроках лёгкой атлетики. Бег в	упражнений:	беговых упражнений;	сверстниками,
		выносливости		медленном темпе 4-5 мин.	высокого старта.	уметь строить	взаимодействуя с
				ОРУ. Специальные беговые	Приобретать навыки	продуктивное	учителем; знать
				упражнения. Челночный бег	по организации и	взаимодействие со	санитарно-
				на отрезках 10-20 м с	проведению	сверстниками и	гигиенические нормы
				повторением 2-3 раза. Прыжки	самостоятельных	учителем в процессе	во время занятий
				на двух ногах (15-25 раз),	подвижных игр на	игровой деятельности;	лёгкой атлетикой;
				продвигаясь прыжками вперёд	уроках легкой	уметь провести	уметь выполнять бег на
				через барьеры высотой 20-30	атлетики	самооценку	короткие дистанции,
				см. Спортивные и подвижные		выполненных беговых	барьерный бег
				игры. Игра «Смена мест».		упражнений и	
				ЧСС - 133 уд/мин. Бег в		результатов	
				медленном темпе или бег в		подвижных игр	
				чередовании с ходьбой 2-2,5			
				мин			
4	4	Специальные	Зак.	Влияние легкоатлетических	Понимать роль и	Уметь находить	Владеть умением
		беговые		упражнений на различные	значение физической	ошибки техники у	выполнять специальные
		упражнения.		системы организма. Бег в	культуры в	сверстников; уметь	беговые упражнения,
		Стартовый		медленном темпе до 4 мин.	формирование	взаимодействовать со	стартовый разгон с
		разгон,		Специальные беговые и	личных качеств.	сверстниками и	максимальной
		прыжок в		прыжковые упражнения.	Овладевать	учителем во время игр	скоростью; уметь
		длину.		Стартовый разгон. Ускорение	основами	и эстафет; уметь	управлять эмоциями в
		Подвижные		4х50 м. Прыжок в длину.	технических	оценивать выполнение	игровых и
		игры		Метание малого мяча с 4-6	действий при выпол-	контрольных	соревновательных

				шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижная игра «Ловкие и меткие»	нении прыжка в длину, метания мяча	упражнений	ситуациях
5	5	Понятие финиширован ия. История легкой атлетики. Эстафета	Пр.	Легкая атлетика. История легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование высокого старта. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки	Овладевать основами технических действий при выполнении финишных действий. Овладевать основами бега с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров	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	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
6	6	Специальные беговые упражнения, высокий старт, эстафетный бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленн	Контр .	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м. Встречные эстафеты с мячом. «Передача мяча над головой»	Формировать техники специальных беговых упражнений, техники высокого старта. Приобретать опыт организации и проведения спортивных и подвижных игр. Выполнять	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений	Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках. Владеть умением выполнять встречные эстафеты. Знать правила соревнований по спортивным играм и применять их на практике

		остью		длина дистанции 400-450 м.	самостоятельно		
				Бег в медленном темпе или	контроль за уровнем		
				бег в чередовании с ходьбой	физической		
				1-2 мин. Спортивная игра:	подготовленности на		
				мини-футбол	уроке		
7	7	Прыжок в	Нов.	Контрольный урок бег 60 м.	Овладевать	Уметь применять	Уметь выполнять
		длину с		Специальные беговые	умениями отбирать	ранее полученные	контроль за уровнем
		разбега:		упражнения. Развитие	физические	знания, умения и	физической
		разбег,		скоростных возможностей.	упражнения и	навыки в процессе	подготовленности на
		толчок.		Контрольный урок бег 60 м.	регулировать	выполнения	уроках.
		Равномерный			физические	практических заданий;	
					нагрузки.		
		бег.		Специальные беговые	Умение использовать	выявлять и устранять	Владеть умением
		Спортивные		упражнения. Развитие	упражнения и игры в	ошибки в процессе	быстро проявлять
		игры		скоростных возможностей.	игровой и	освоения метательных	скоростные качества в
				Равномерный бег 5 мин.	соревновательной	упражнений; уметь	беге на 60 м.
				Изучение техники прыжка в	деятельности	взаимодействовать со	Уметь правильно
				длину с разбега. Прыжок с 7-9		сверстниками в	выполнять элементы
				шагов.		процессе совместного	техники прыжка в
				Спортивные и подвижные		освоения метательных	длину
				игры		упражнений, соблюдая	
						правила безопасности	
8	8	Достижения	Зак.	Достижения отечественных и	Овладеть системой	Уметь применять	Знать достижения
		отечественны		зарубежных спортсменов на	знаний по истории	правила безопасности,	отечественных и
		хи		Олимпийских играх.	развития физической	занимаясь	зарубежных
		зарубежных		Специальные беговые и	культуры и	самостоятельно; уметь	спортсменов на
		спортсменов		прыжковые упражнения. Бег в	олимпиадного	регулировать беговую	Олимпийских играх.
		на		медленном темпе до 5 мин.	движения.	и прыжковую нагрузку	Уметь применять
		Олимпийских		Ускорение 5-6 раз по 40-50 м.	Овладеть основами	в процессе выполнения	специальные беговые
		играх.		Прыжки в длину, метание	технических	утренней гимнастики;	упражнения на уроке и
		Прыжок в		мяча. Полоса препятствий. Бег	действий в прыжке.	уметь находить	самостоятельно.
		длину с		в медленном темпе до 3,5-5	Использовать	ошибки в комплексе	Уметь выполнять
		разбега:		мин.	метание мяча в	утренней гимнастики и	полосу препятствий и

		полет,			горизонтальную	исправлять их	понимать её
		приземление.			цель в полосе		значимость
		Метание			препятствий		
		мяча. Полоса			-		
		препятствий					
9	9	1	Зак.	Бег в медленном темпе 3,5-4,0	Формировать умения	Уметь регулировать	Знать правила
		ходьба, бег на		мин. ОРУ. Т.Б. на уроке.	наблюдать за	физическую нагрузку	поведения при
		короткие,		Специальные беговые	динамикой и	во время бега на	применении беговых
		средние и		упражнения – семенящий бег;	физической	длинные дистанции;	упражнений; уметь
		длинные		бег с высоким подниманием	нагрузкой на уроке и	уметь ставить цель и	выполнять комплекс
		дистанции,		бедра; с захлёстыванием	при	задачи в процессе	беговых упражнений и
		барьерный,		голени назад; бег 10-15 м из	самостоятельных	развития физических	бег на короткие
		эстафетный и		различных стартовых	занятиях.	качеств и сопоставлять	дистанции;
		кроссовый		положений; бег	Овладеть основами	их с полученными	развивать физические
		бег.		10-30 м х 3 с высокого старта	технических	результатами; уметь	качества с учётом
		Контроль за		с опорой на одну руку.	действий в	взаимодействовать со	физической
		физической		Эстафеты и подвижные игры.	спортивной ходьбе,	сверстниками и	подготовленности;
		нагрузкой		ЧСС 136 уд/мин. Бег в	бег на короткие,	учителем в процессе	осуществлять контроль
				медленном темпе или бег в	средние и длинные	выполнения	за уровнем физической
				чередовании с ходьбой 1-2	дистанции,	практических заданий	подготовленности
				мин.	барьерный,		
					эстафетный и		
					кроссовый бег		
10	10	Прыжок в	Пр.	Специальные беговые и	Овладеть техникой	Понимать	Уметь выполнять
		длину с места,		прыжковые упражнения. Бег в	выполнения	информацию,	прыжок в длину с места
		со скакалкой.		медленном темпе до 4,5 мин.	специальных	представленную в	и прыжки со скакалкой.
		Контроль за		Прыжок в длину с места.	беговых и	дидактическом	Знать, как оказать
		физической		Прыжки со скакалкой 140-150	прыжковых	материале; уметь	первую помощь при
		нагрузкой.		прыжков в мин. Подвижные	упражнений.	анализировать	травмах во время
		Первая		игры. Ходьба. Первая помощь	Прыжки в длину,	собственное	занятий физической
		помощь при		при травмах во время занятий	прыжки со	выполнение прыжка в	культурой и спортом
		травмах во		физической культурой и	скакалкой.	высоту и находить	
		время занятий		спортом	Научиться играть в	ошибки сверстников;	

		физической			подвижную игру.	уметь формулировать	
		культурой и			Формировать умение	вопросы, обращаться	
		спортом			наблюдать за	за помощью,	
		Спортом			, ,		
					динамикой и	формировать	
					физической	собственное мнение	
					нагрузкой на уроке и		
					при		
					самостоятельных		
					занятиях. Уметь		
					оказать первую		
					помощь при травмах		
					во время занятий		
					физической		
					культурой и спортом		
11	11	Специальные	Пр.	Специальные беговые и	Овладеть основами	Уметь оценивать	Уметь выполнять
		беговые		прыжковые упражнения. Бег в	технических	правильность	специальные беговые
		упражнения,		медленном темпе до 4,5 мин.	действий низкого	выполнения	упражнения.
		спринтерский		Прыжок в длину с места.	старта, бега,	прыжковых и	Уметь оценить уровень
		бег, прыжок с		Спринтерский бег (30х4 м).	спринтерского бега,	метательных	физической
		места		Прыжки со скакалкой 140-150	прыжков,	упражнений; уметь	подготовленности на
				прыжков в мин. Подвижные	спортивной ходьбы.	осуществлять	основе показателей
				игры. «Перестрелка». Ходьба	Уметь применять	контроль и	скоростно-силовых
					подвижные игры на	самоконтроль техники	качеств.
					уроке и	выполнения	Знать правила
					самостоятельно	двигательных	проведения
						действий и развития	спортивной игры
						физических качеств;	_
						уметь организовывать	
						деятельность	
						сверстников в	
						процессе проведения	
						общеразвивающих	
						упражнений	

12	12	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег	Зак.	Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с ноги на ногу; прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги. Спортивные игры	Формировать умения выполнять бег, спринтерский бег. Демонстрировать технику специальных беговых упражнений. Владеть техникой прыжка в длину	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих	Уметь применять спринтерский бег на уроках и самостоятельно. Применять правила соревнований по спортивным играм на уроке во время игры со сверстниками
13	13	Беговые упражнения. Бег 1000 м, спортивная игра в футбол, волейбол	Нов.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000 м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивные игры: футбол	Овладеть и использовать технику беговых упражнений, выполнять кросс, выполнение упражнений; соблюдать технику безопасности при игре в мини-футбол	упражнений Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	Использовать технику беговых упражнений на уроке и самостоятельно. Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практике

14	14	Специальные	Нов.	Роль и значение физической	Понимать роль и	Уметь определять и	Знать роль и значение
		беговые		культуры в укреплении и	значение физической	исправлять ошибки в	физической культуры в
		упражнения.		сохранении индивидуального	культуры в	процессе выполнения	укреплении и
		Кросс.		здоровья.	укреплении и	упражнений; уметь	сохранении
		Спортивная		Повторить технику беговых	сохранении	взаимодействовать со	индивидуального
		игра в		упражнений; развитие	индивидуального	сверстниками и	здоровья.
		футбол,		физических качеств.	здоровья.	учителем в процессе	Уметь контролировать
		волейбол		Бег в медленном темпе 4-5	Контролировать свои	проведения	свои силы во время
				мин. ОРУ. Специальные	силы во время	комплексов	продолжительного
				упражнения. Кросс 1000 м.	продолжительного	упражнений	бега.
				Спортивные и подвижные	бега. Овладевать		Знать технику
				игры, направленные на	техникой точного		безопасности во время
				развитие выносливости. Бег	паса в игре.		игры, правила
				«трусцой» или бег в	Приобретение		соревнований и
				чередовании с ходьбой 2-3	навыка выполнения		применять их на
				мин. Спортивная игра в мини-	упражнения по		практике
				футбол, волейбол	профилактике		
					нарушения осанки		
15	15	Техника бега,	Зак.	Повторить технику беговых	Формировать навык	Уметь самостоятельно	Уметь выполнять
		специальные		упражнений; закрепить	распределять свои	исправлять ошибки в	технику специальных
		беговые		технику высокого старта;	силы во время	процессе составления	упражнений и
		упражнения,		техника бега по дистанции;	продолжительного	режима дня и	применять на уроках и
		техника		способствовать развитию	бега. Овладеть	комплексов	самостоятельно.
		высокого		физических качеств.	техникой	упражнений (по	Уметь выполнять бег
		старта.		Бег в медленном темпе 3,5-4,5	специальных	заданию учителя);	на короткие отрезки с
		Развитие		мин. ОРУ. Специальные	беговых	уметь работать	ускорением.
		скоростных		беговые упражнения. Бег на	упражнений.	индивидуально и в	Знать правила
		качеств.		скорость 30 м повторить 4-5	Приобретение	группе сверстников;	соревнований
		Подвижная		раз. Бег с высокого старта с	навыка выполнения	уметь высказывать	подвижных игр,
		игра		опорой на одну руку. Развитие	упражнений для	свою точку зрения	применять их на уроке
				выносливости. Игра «Следуй	развития скоростных		и самостоятельно
				за мной» длина дистанции в	качеств		
				заданном темпе 20-30 м на			

		100-120 метровом отрезке (по отделениям). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин			
Т.: ба Пр в б Ве	скетбол. Б. на уроках скетбола. равила игры баскетбол. раение мяча. осок мяча. небная игра	Баскетбол: техника безопасности на уроках по баскетболу. 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. Ведение правой и левой рукой в высокой 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 близкого расстояния. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении сток и перемещения в баскетболе, ведение мяча. Уметь использовать учебные игры . Овладеть правилами игры в баскетбол. Формировать техники выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр. Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем	Знать правила поведения на занятиях по баскетболу; уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять эмоциями. Уметь выполнять стойки баскетболиста, ведение мяча с изменением направления Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарногигиенические нормы при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча, остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь

						их применять во время учебной игры
17	2	Баскетбол. Зак. Техника ведения мяча. Техника	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на	Овладеть основами технических действий в выполнении техники	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий;	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке;
		бросков мяча. Техника перемещений	месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника	ведения мяча, техники бросков мяча, техника	уметь объяснять выполнение упражнений	владеть стойками и перемещениями с учётом
		владения мячом. Учебная игра	бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений,	перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 2:1	общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и	индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время

				владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1		учителями	учебной игры
18	3	История развития баскетбола. Ведение мяча, бросок мяча. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	Перемещение в стойке баскетболиста. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	Овладеть историей развития игры в баскетбол. Формировать технику выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Овладевать правилами и техникой игры в баскетбол Учебная игра	Уметь представлять сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснять баскетбольные упражнения; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений; соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами	Знать историю развития баскетбола. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации
19	4	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Баскетбол. Техника	Пр.	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления	Овладевать основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь	Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы

		ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра		движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам минибаскетбол. Игровые задания 2:1	перемещений владения мячом. Уметь играть в учебную игру и выполнять игровое задание 2:1	взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча. Остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
20	5	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. Техника безопасности в баскетболе	Пр.	Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Формировать техники упражнений с мячом в баскетболе. Овладеть правилами и техникой игры в баскетбол	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
21	6	Технические	Контр	Официальные правила по баскетболу. Стойка и	Уметь использовать	Уметь выделять основное звено	Уметь управлять эмоциями в различных
		упражнения с мячом в	•	передвижение игрока.	и применять официальные	изучаемого	эмоциями в различных ситуациях,

		баскетболе.	Ведение мяча, перехват мяча.	правила	двигательного	возникающих на уроке;
		Правила	Бросок одной рукой от плеча	соревнований в	действия; уметь	владеть стойками и
		соревнований,	после остановки. Передача	баскетболе.	регулировать нагрузку	перемещениями с
		терминология	мяча в тройках в движении.	Формировать	при выполнении	учётом
		и жесты	Позиционное нападение 5:0.	технику упражнений	упражнений с учётом	индивидуальных
		Техника	Развитие координационных	с мячом в	физической	возможностей.
		ведения мяча.	способностей. Терминология и	баскетболе.	подготовленности;	Знать правила
		Техника	жесты в баскетболе.	Понимание	уметь управлять	соревнований и уметь
		бросков мяча.	Специальные ОРУ с мячом.	терминологии и	эмоциями при	их применять во время
		Техника	Техника ведения мяча:	жестов в баскетболе.	общении со	учебной игры.
		перемещений	ведение мяча в низкой,	Овладеть основами	сверстниками; уметь	Знать и понимать
		владения	средней и высокой стойке на	технических	оценивать выполнение	терминологию и жесты
		мячом.	месте и в движении, с	действий в	двигательного	в баскетболе
		Учебная игра	изменением направления	выполнении техники	действия при помощи	
			движения и скорости. Техника	ведения мяча,	учителя	
			бросков мяча: броски одной и	техники бросков		
			двумя руками с места и в	мяча, техники		
			движении без сопротивления	перемещений,		
			защитника.	техники владения		
			Техника перемещений,	мячом; учебная игра		
			владения мячом: комбинация	и игровое задание		
			из освоенных элементов	2:1		
			техники перемещений.			
			Игра по правилам мини-			
			баскетбол. Игровые задания			
			2:1			
22	1	Гимнастика. Нов.	Техника безопасности на	Понимать роль	Уметь применять	Знать правила
		Комплекс	уроках гимнастики.	техники	знания, умения и	поведения на занятиях
		ОРУ.	Строевые упражнения.	безопасности на	навыки при	гимнастики, уметь
		Упражнение	ОРУ с мячом. Упражнение на	уроках гимнастики.	выполнении заданного	ставить вопросы,
		на брусьях	бревне (д). Упражнение на	Формировать умения	двигательного	обращаться за
		(м, д).	перекладине. Опорный	выполнять	действия; уметь	помощью к учителю.
		Упражнение	прыжок (м, д). Развитие	комплексы	оказывать помощь и	Выполнять комплекс

		на невысокой		скоростно-силовых качеств -	общеразвивающих	поддержку	ОРУ.
		перекладине.		прыжки на одной, двух ногах	упражнений.	сверстникам; уметь	Освоить упражнения
		Развитие		с максимальным	Овладеть основами	работать в	на бревне,
		физических		выпрыгиванием вверх,	технических	сотрудничестве с	перекладине. Опорный
		качеств		продвижением вперед.	действий в	учителем и	прыжок.
		Индивидуаль		Развитие физических качеств.	акробатике,	сверстниками; уметь	Понимать значимость
		ные		Измерение состояния осанки и	упражнениями на	соотносить действия с	физической
		комплексы		свода стопы. Правильная и	брусьях (м, д),	планируемыми	подготовленности при
		адаптивной и		неправильная осанка.	упражнений на	результатами, уметь	развитии физических
		корректирую		Упражнения для сохранения и	перекладине,	организовывать и	качеств
		щей		поддержания правильной	опорном прыжке	проводить эстафеты в	Уметь правильно
		гимнастики		осанки. Упражнения для	Подбирать и	сотрудничестве со	оценивать свое
				укрепления мышц стопы.	выполнять	сверстниками и	физическое развитие;
				Упражнения и эстафеты для	самостоятельно	учителем; уметь	уметь выполнять
				развития координации и силы	упражнения для	вносить данные,	комплекс упражнений
				мышц рук	сохранения и	полученные при	для сохранения и
					поддержания	измерении состояния	поддержания
					правильной осанки,	свода стопы и осанки в	правильной осанки,
					укрепления стопы;	дневник самоконтроля	для укрепления мышц
					самостоятельно		стопы, выполняя
					подбирать		утреннюю гимнастику
					упражнения к		и в других
					эстафетам для		самостоятельных
					развития		занятиях
					координации и силы		
					мышц рук		
23	2		Зак.	Строевые упражнения на	Освоить умения	Уметь выполнять	Уметь оказывать
		ОРУ с		месте и в движении. ОРУ с	выполнять	требования техники	помощь сверстникам;
		оздоровитель		оздоровительной	физические	безопасности; уметь	уметь преодолевать
		ной		направленностью. Опорный	упражнения с	организовать	чувство страха во время
		направленнос		прыжок. Упражнения для	оздоровительной	деятельность	выполнения
		тью.		развития подвижности в	направленностью.	сверстников в	гимнастических
		Акробатическ		суставах и вестибулярного	Понимать роль и	процессе проведения	упражнений различной

		ие	аппарата – вращение	значение физических	состязаний в роли	направленности;
		комбинации.	переступанием (4-6 оборотов	упражнений и	помощника учителя;	планировать
		Висы, упоры,	за 8-12 с.) в положении	акробатических	уметь соотносить	индивидуальный режим
		махи,	наклона вперед, руки на	упражнений.	полученные	дня
		перемахи,	коленях, упражнение на	Овладеть основами	результаты в ходе	Уметь быть
		повороты,	бревне и перекладине.	технических	уроков гимнастики с	ответственным за свои
		передвижения	Акробатические комбинации.	действий при	планируемым	поступки на основе
		, стойки и	Висы, упоры, махи, перемахи,	выполнении	результатом Уметь	нравственных норм и
		соскоки	повороты, передвижения	опорного прыжка,	самостоятельно	правил поведения
		Упражнение	стойки и соскоки	строевых	определять цели и	
		на бревне и		упражнений,	формулировать задачи	
		перекладине		перестроений.	современных	
				Упражнения на	Олимпийских игр;	
				перекладине и	уметь работать	
				бревне	самостоятельно, в	
					группе и команде	
24	3	Строевые Пр.	Строевые упражнения на	Формировать умения	Уметь самостоятельно	Уметь быть
		упражнения.	месте и в движении. Комплекс	выполнять	определять цели и	дисциплинированным;
		Акробатическ	упражнений с гантелями.	комплексы	формулировать задачи	ответственно
		ие упражнения	Опорный прыжок.	общеразвивающих	своего обучения	относиться к
		(кувырки,	Упражнения для развития	упражнений.	гимнастике; уметь	выполнению заданий и
		перекаты,	подвижности в суставах и	Овладеть основами	выполнять требования	соблюдению правил
		стойки, упоры,	вестибулярного аппарата –	технических	техники безопасности;	безопасности; уметь
		прыжки с	вращение переступанием (4-6	действий в	уметь	регулировать
		поворотом,	оборотов за 8-12 с.) в	выполнении	взаимодействовать со	физическую нагрузку,
		перевороты).	положении наклона вперед,	опорного прыжка,	сверстниками в	выполняя упражнения с
		Висы, упоры,	руки на коленях, выпрямиться	висов, упоров.	процессе выполнения	предметами; понимать
		махи,	и пройти 4-6 м. по узкой	Овладеть основами	заданий; уметь	роль гимнастики в
		перемахи,	полосе (15-20 см)	технических	соотносить результаты	гармоничном
		повороты,	Перестроение из колонны по	действий в	деятельности на уроке	физическом развитии
		передвижения	одному в колонну по четыре	акробатике,	с поставленными	Уметь выполнять
		, стойки и	дроблением и сведением.	упражнении на	задачами обучения.	строевые упражнения и
		соскоки	Акробатические комбинации.	снарядах.	Уметь применять	упражнение на брусьях;

		на брусьях (м), (д)		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д).	Выполнить различные висы, перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	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	понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке
25 4	II BB E C C T O C T T T T T T T T T T T T T T T	Гимнастика. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. ОРУ с гимнастическ ой палкой. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств	онтр	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО по гимнастике	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, строевых упражнениях. Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО по гимнастике
26 5		Тимнастика. Пр ОРУ.).	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный	Формировать умения вести наблюдение за	Уметь выполнять	Уметь осуществлять
		ЭРУ. Эпорный		оез предмета. Опорныи прыжок ноги врозь (козел в	вести наолюдение за динамикой развития	требования техники безопасности; уметь	контроль за динамикой развития физической

прыжок.	ширину, высота 100-110 см.).	физической	организовать	подготовленности.
Развитие	Развитие силовых	подготовленности.	деятельность	Проявлять
силовых	способностей. Эстафеты.	Овладеть основами	сверстников в	ответственность за
	_		•	
качеств.	Полоса препятствий	технических	процессе проведения	свои поступки на
Полоса	Калланетика, степ-аэробика.	действий в	состязаний в роли	основе норм поведения
препятствий	Строевые упражнения.	выполнении	помощника учителя;	на занятиях
Комплексы	Опорный прыжок. Опорный	опорного прыжка,	уметь соотносить	гимнастикой и
упражнений	прыжок ноги врозь (козел в	перестроения	полученные	соревнованиях; уметь
современных	ширину, высота 100-110 см.).	Овладеть	результаты в ходе	использовать
оздоровитель	Соскок прогнувшись.	комплексами	уроков гимнастики с	полученные знания в
ных систем.	Совершенствование техники	упражнений	планируемым	повседневной жизни,
Акробатическ	кувырка вперед, назад, стойки	современных	результатом	повышать уровень
ая	на лопатках	оздоровительных	Уметь описать	физической
комбинация		систем.	технику	подготовленности с
		Овладевать	акробатических	использованием
		основами	упражнений,	элементов гимнастики
		технических	составить	Уметь выполнять
		действий в	акробатические	комплексы
		выполнении	комбинации из числа	упражнений
		опорного прыжка,	изученных	современных
		кувырка вперед,	упражнений; уметь	оздоровительных
		назад, стойку на	выполнять кувырок	систем физического
		лопатках	вперед и стойку на	воспитания,
			лопатках;	ориентированных на
			взаимодействовать со	повышение
			сверстниками в	функциональных
			процессе совместного	возможностей
			освоения техники	организма.
			упражнений	Уметь выполнять
) P	строевые упражнения,
				опорный прыжок,
				акробатические
				комбинации
				комоннации

27	6	ОРУ с	ОС+К	Строевой шаг, повороты на	Овладеть основами	Уметь описать	Уметь выполнять ОРУ
		предметом.		месте. Кувырки вперед и	технических	технику	с предметом, строевые
		Гимнастика.		назад, стойка на лопатках.	действий в	акробатических	упражнения.
		Строевое		Лазание по канату в 3 приема.	выполнении	упражнений,	Уметь выполнять
		упражнение.		Развитие координационных	акробатической	составить	акробатические
		Опорный		способностей. Разучивание	комбинации из	акробатические	комбинации, лазанье
		прыжок.		акробатической комбинации.	разученных	комбинации из числа	по канату.
		Акробатическ		Оценить опорный прыжок	элементов, лазать по	изученных	Оценить уровень
		ая			канату, опорный	упражнений; уметь	физической
		комбинация.			прыжок	выполнять кувырок	подготовленности -
		Лазание по			_	вперед и стойку на	опорный прыжок
		канату				лопатках;	
						взаимодействовать со	
						сверстниками в	
						процессе совместного	
						освоения техники	
						упражнений	
28	7	ОРУ с	ОС+К	Строевой шаг, повороты на	Овладеть основами	Уметь описать	Уметь выполнять ОРУ
		предметом.		месте. Кувырки вперед и	технических	технику	с предметом, строевые
		Гимнастика.		назад, стойка на лопатках.	действий в	акробатических	упражнения.
		Строевое		Лазание по канату в 3 приема.	выполнении	упражнений,	Уметь выполнять
		упражнение.		Развитие координационных	акробатической	составить	акробатические
		Опорный		способностей. Разучивание	комбинации из	акробатические	комбинации, лазанье
		прыжок.		акробатической комбинации.	разученных	комбинации из числа	по канату.
		Акробатическ		Полоса препятствий	элементов, лазать по	изученных	Оценить уровень
		ая			канату, опорный	упражнений; уметь	физической
		комбинация.			прыжок, полоса	выполнять кувырок	подготовленности -
		Лазание по			препятствий	вперед и стойку на	опорный прыжок
		канату.				лопатках;	
		Полоса				взаимодействовать со	
		препятствий				сверстниками в	
						процессе совместного	
						освоения техники	

						упражнений	
29	8	Гимнастика.	ОС+К	Комплекс упражнений со	Определять	Уметь описать	Уметь составить
		ОРУ со		скакалкой. Развитие	физическую	технику	акробатическую
		скакалкой.		координационных	нагрузку,	акробатических	комбинацию из
		Акробатическ		способностей.	контролировать	упражнений,	изученных элементов.
		ая		Совершенствование	направленность ее	составить	Уметь определять
		комбинация.		акробатической комбинации.	воздействия на	акробатические	уровень физической
		Лазание по		Лазание по канату. Эстафеты с	организм во время	комбинации из числа	нагрузки при
		канату.		гимнастическими предметами.	самостоятельных	изученных	выполнении
		Полоса		Полоса препятствий ОРУ с	занятий	упражнений; уметь	физических
		препятствий		набивными мячами. Прыжки	физическими	выполнять кувырок	упражнений.
				со скакалкой. Развитие	упражнениями.	вперед и стойку на	Уметь выполнять
				скоростно-силовых	Овладеть основами	лопатках;	акробатические
				способностей	технических	взаимодействовать со	комбинации, лазанье
					действий в	сверстниками в	по канату, полосу
					выполнении лазания	процессе совместного	препятствий
					по канату в 3 приема,	освоения техники	
					полоса препятствий.	упражнений	
					ОРУ с набивными	Уметь определять	
					мячами, прыжков со	физическую нагрузку,	
					скакалкой	контролировать	
						направленность ее	
						воздействия на	
						организм во время	
						самостоятельных	
						занятий физическими	
						упражнениями; взаимодействовать со	
						сверстниками в	
						процессе совместного	
						освоения техники	
						упражнений	
30	9	Гимнастика.	Контр	Тесты: наклон вперед из	Повысить	Уметь выполнять	Знать значимость

		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры	положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх	функциональные возможности в подготовке и выполнению ВФСК ГТО. Применять спортивные игры	наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
31	10	ОРУ с предметом. Гимнастика. Строевое упражнение. Опорный прыжок. Акробатическ ая комбинация. Лазание по канату. Полоса препятствий	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Полоса препятствий	Овладеть основами технических действий в выполнении акробатической комбинации из разученных элементов, лазать по канату, опорный прыжок, полоса препятствий	Уметь описать технику акробатических упражнений, составить акробатические комбинации из числа изученных упражнений; уметь выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические комбинации, лазанье по канату. Оценить уровень физической подготовленности - опорный прыжок
32	11	Гимнастика. Конт Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	р Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения	Повысить функциональные возможности в подготовке и выполнению ВФСК	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую

		Прыжки со		виса на высокой и низкой	ГТО.	согнутыми ногами;	ступень ВФСК ГТО по
		скакалкой.		перекладине. ОРУ с	Применять	подтягивание из	гимнастике.
		Спортивные		набивными мячами. Прыжки	спортивные игры	положения виса на	Уметь применять
		игры		со скакалкой. Развитие		высокой и низкой	самостоятельно
				скоростно-силовых		перекладине	спортивные игры для
				способностей в спортивных			развития основных
				играх			физических качеств
33	1	Лыжная	Нов.	Техника безопасности при	Соблюдать правила	Уметь определять цели	Знать правила
		подготовка.		занятии лыжным спортом.	техники	обучения,	поведения на уроках
		Соблюдение		Российские лыжники на	безопасности;	формулировать задачи	лыжной подготовки;
		правил		Олимпийских играх. Виды	профилактика	на занятиях лыжной	знать санитарно-
		техники		лыжного спорта. Лыжный	травматизма при	подготовкой; уметь	гигиенические нормы
		безопасности,		инвентарь. Техника	занятии лыжным	определять форму	на занятиях лыжной
		профилактика		попеременного 2-хшажного	спортом.	одежды, обувь и	подготовкой; уметь
		травматизма		хода. Имитационные	Понимать понятия	инвентарь для занятий	вести диалог со
		на занятиях		упражнения.	«лыжный спорт»,	лыжной подготовкой;	сверстниками и
		лыжным		Подготовительные	«лыжная	уметь	учителем; уметь
		спортом.		упражнения, направленные	подготовка»;	взаимодействовать со	выполнять правила
		Имитационны		для рационального овладения	подбирать одежду и	сверстниками и	оказания доврачебной
		е упражнения		техникой скользящего шага,	обувь для занятий	учителем в процессе	помощи при
				равновесия при одноопорном	лыжной подготовкой.	решения практических	обморожении
				скольжении, согласованную	Овладевать основами	задач и игр; уметь	-
				работу рук и ног при	технических	представлять свою	
				передвижении на лыжах.	действий в	точку зрения	
				Спуск в низкой стойке	выполнении		
					имитационных		
					упражнений		
34	2	Имитационны	Нов.	Лыжные мази. Парафин.	Овладевать	Уметь определять	Владеть стойками и
		е упражнения.		Передвижение на лыжах по	основами	ошибки в технике	передвижениями с
		Техника		равнинной и пересечённой	технических	выполнения	учётом
		попеременног		местности 550-600 м. Техника	действий в	попеременного	индивидуальных
		0		попеременного 2-хшажного	выполнении лыжных	двухшажного хода и	возможностей; уметь
		2-хшажного		хода. Имитационные	ходов, спусках и	способы их	выполнять

		хода. Спуски и		упражнения.	подъемах	исправления; уметь	попеременный
		подъёмы		Подготовительные		взаимодействовать со	двухшажный ход
				упражнения, направленные		сверстниками и	
				для рационального овладения		учителем в процессе	
				техникой скользящего шага,		решения практических	
				равновесия при одноопорном		задач и игр; уметь	
				скольжении, согласованную		представлять свою	
				работу рук и ног при		точку зрения и	
				передвижении на лыжах.		соотносить её с	
				Спуск в низкой стойке.		правильными	
				Подъём «ёлочкой».		вариантами решения	
				Равномерное прохождение		задач	
				дистанции в среднем темпе			
				350-400 м			
35	3	Скользящий	Пр.	Передвижение на лыжах по	Владеть техникой	Уметь самостоятельно	Владеть стойками и
		шаг. Техника		равнинной и пересечённой	скользящего шага,	оценивать свои	передвижениями с
		конькового		местности 500-550 м в	равновесия при	действия и принимать	учётом
		хода. Спуски		среднем темпе, имитационные	одноопорном	решения по	индивидуальных
		и подъёмы.		упражнения.	скольжении,	улучшению	возможностей; уметь
		Равномерное		Подготовительные	согласованную	собственных	выполнять
		прохождение		упражнения, направленные	работу рук и ног при	показателей в технике	попеременный
		дистанции		для рационального овладения	передвижении на	одновременного	двухшажный ход
				техникой скользящего шага,	лыжах.	бесшажного хода	
				равновесия при одноопорном	Владеть техникой		
				скольжении, согласованную	конькового хода		
				работу рук и ног при			
				передвижении на лыжах.			
				Разновидности техники			
				коньковых ходов. Эстафеты			
				60 м х 5 раз. Спуск в низкой			
				стойке. Подъём «ёлочкой».			
				Равномерное прохождение			
				дистанции в среднем темпе			

				400-450 м			
36	4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременног о 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника одновременных классических ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение	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
				дистанции в среднем темпе 300-350 м			
37	5	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременног	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе
		о 2-хшажного		среднем темпе, с	Оценить состояние	навыки, выбирать	критериев успешной

		хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального 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	организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
38	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременног о 2-хшажного хода, конькового хода. Горная часть	OC+K	Основные средства восстановления. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2-2,5 км в среднем темпе. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Повторение техники классических лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	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	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
39	7	Теоретически е знания о лыжном спорте.	Контр .	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе. Подготовительные	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту,

		Подготовка и	упражнения, направленные	технических	физических	способности
		выполнение	для рационального овладения	действий в лыжном	способностей. Знать	обучающихся к
		нормативов	техникой скользящего шага,	спорте.	роль лыжного спорта	саморазвитию при
		ВФСК ГТО.	равновесия при одноопорном	Повышение	ДЛЯ	занятии лыжным
		Передвижени	скольжении, согласованную	функциональных	самосовершенствован	спортом.
		е на лыжах	работу рук и ног при	возможностей в	ия и подготовки к	Знать значимость
		дистанция	передвижении на лыжах.	подготовке к	выполнению норм	выполнения ВФСК
		1 км.	Повторение техники	выполнению ВФСК	комплекса ГТО	ГТО.
		Горная часть	классических и коньковых	ГТО		Выполнить нормативы
			лыжных ходов. Разновидности			на соответствующую
			техники коньковых лыжных			ступень ВФСК ГТО по
			ходов. Эстафета - спуск в			лыжному спорту.
			низкой стойке, подъём			Уметь применять
			«ёлочкой»			самостоятельно
						лыжные ходы для
						развития основных
						физических качеств
40	8	Подготовка и Контр	Передвижение на лыжах по	Владеть системой	Уметь самостоятельно	Формировать
		выполнение .	равнинной и пересечённой	знаний о лыжном	находить информацию	ответственное
		нормативов	местности 600-650 м в	спорте.	о значении лыжного	отношение к учению
		ВФСК ГТО	среднем темпе свободным	Овладение основами	спорта в развитии	по лыжному спорту,
			стилем. Дистанция 1 км на	технических	физических	способности
			скорость. Эстафеты – спуск в	действий в лыжном	способностей. Знать	обучающихся к
			низкой стойке, подъём	спорте.	роль лыжного спорта	саморазвитию при
			«ёлочкой». Равномерное	Повышение	для	занятии лыжным
			прохождение дистанции в	функциональных	самосовершенствован	спортом.
			среднем темпе	возможностей в	ия и подготовки к	Знать значимость
			300-350 м	подготовке к	выполнению норм	выполнения ВФСК
				выполнению ВФСК	комплекса ГТО	ГТО.
				ГТО		Выполнить нормативы
						на соответствующую
						ступень ВФСК ГТО по
						лыжному спорту.

41	9	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на	Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
42	10	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм	пересечённой местности Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить круговую эстафету, используя классические и коньковый ходы

				500-550 м	посредством физических нагрузок	точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	
						задач	
43	11	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 700-750 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Владеть 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 выполнения лыжных ходов 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	Избегать травматизма на занятиях. Проявлять личную ответственность за собственные поступки. Владеть техникой линейных эстафет с использованием спусков и подъемов
44	12	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60х5 м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 500-550 м	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою	Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять

					посредством физических нагрузок	точку зрения и соотносить её с	положительные качества личности и
						правильными	управлять эмоциями в
						вариантами решения	различных
							нестандартных
4.5	10	D	-			**	ситуациях
45	13	Равномерное	Пр.	Передвижение на лыжах по	Овладеть основами	Уметь определять	Уметь самостоятельно
		передвижение		равнинной и пересечённой	техники в	ошибки в технике	выполнять комплекс
		на лыжах		местности 1000 м в среднем	выполнении лыжных	выполнения лыжных	упражнений, спуски и
		дистанции.		темпе свободным стилем.	ходов, спусков и	ходов и способы их	подъёмы с учётом
		Спуски и		Повторение техники основных	подъемов.	исправления; уметь	индивидуальных
		подъёмы		элементов классических	Оценить состояние	взаимодействовать со	особенностей;
				лыжных ходов в облегчённых	организма и	сверстниками и	распределять силы,
				условиях. Ускорение 60х5 м.	определять	учителем в процессе	проявлять упорство при
				Спуск в низкой и средней	тренирующее	решения	выполнении подъёма
				стойке, подъём «ёлочкой».	воздействие на	практических задач и	«ёлочкой»; уметь
				Подвижная игра «Проеду в	организм	игр; уметь	управлять эмоциями в
				ворота». Равномерное	посредством	представлять свою	различных ситуациях,
				прохождение дистанции в	физических нагрузок	точку зрения и	возникающих на уроке
				среднем темпе 550-600 м		соотносить её с	
						правильными	
						вариантами решения	
46	14	Прохождение	Контр	Передвижение на лыжах по	Оценить состояние	Уметь применять	Избегать травматизма
		дистанции на	•	равнинной и пересечённой	организма и	полученные знания,	на занятиях; проявлять
		скорость.		местности 500-550 м в	определять	умения и навыки	личную
		Горная часть		среднем темпе свободным	тренирующее	лыжной подготовки в	ответственность за
				стилем. Повторение техники	воздействие на	соревновательных	собственные поступки.
				основных элементов	организм	условиях; уметь	Самостоятельно
				классических лыжных ходов в	посредством	работать в команде со	контролировать
				облегчённых условиях.	физических	сверстниками в ходе	уровень физической
				Дистанция 2 км (м),	нагрузок.	проведения эстафет и	подготовленности при
				1 км (д) на скорость. Спуск в	Овладение основами	игр; уметь оценивать	физических нагрузках
				низкой и средней стойке.	технических	свои достижения в	

				Подвижная игра «Собери	действий в	процессе	
				предмет», подъём «ёлочкой».	выполнении лыжных	соревновательной	
				Равномерное прохождение	ходов, спусков и	деятельности,	
				дистанции в среднем темпе	подъемов, умение	выявлять ошибки	
				300-350 м	использовать их в		
					соревновательной		
					деятельности		
47	15	Техника	Пр.	Применение техники лыжных	Овладение	Уметь применять	Уметь управлять
		лыжных	1	ходов в играх и эстафетах для	правилами	полученные знания,	эмоциями и быть
		ходов.		развития физических качеств.	проведения	умения и навыки	сдержанным в
		Горная часть		Горная часть.	соревнований по	лыжной подготовки в	соревновательной и
				Спуск в низкой стойке,	лыжному спорту при	соревновательных	игровой деятельности;
				подъем «елочкой». Повороты	прохождении	условиях; уметь	относиться к сопернику
				махом на месте	дистанции,	работать в команде со	с уважением, соблюдая
					изученными	сверстниками в ходе	технику безопасности и
					лыжными ходами	проведения эстафет и	правила передвижения
						игр; уметь оценивать	на лыжах; регулировать
						свои достижения в	физическую нагрузку в
						процессе	соревновательной
						соревновательной	деятельности
						деятельности,	
						выявлять ошибки	
48	16	Техника	Зак.	Передвижение на лыжах по	Овладение основами	Уметь применять	Уметь управлять
		лыжных		равнинной и пересечённой	технических	полученные знания,	эмоциями и быть
		ходов.		местности 500-550 м в	действий в	умения и навыки	сдержанным в
		Лыжная		среднем темпе, имитационные	выполнении лыжных	лыжной подготовки в	соревновательной и
		эстафета.		упражнения.	ходов, спусков и	соревновательных	игровой деятельности;
		Горная часть		Подготовительные	подъемов, умение	условиях; уметь	относиться к
				упражнения, направленные	использовать их в	работать в команде со	сопернику с
				для рационального овладения	соревновательной	сверстниками в ходе	уважением, соблюдая
				техникой скользящего шага,	деятельности.	проведения эстафет и	технику безопасности
				равновесия при одноопорном	Оценить состояние	игр; уметь оценивать	и правила
				скольжении, согласованную	организма и	свои достижения в	передвижения на

				работу рук и ног при передвижении на лыжах. Разновидности техники коньковых ходов. Эстафеты 60х5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
49	17	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Горная часть	Контр	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника одновременных классических ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Дистанция 1 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствован ия и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств

				300-350 м			
50	18	Использовани	Пр.	Основные средства	Оценить состояние	Уметь применять	Уметь работать
		е лыжных		восстановления.	организма и	полученные знания,	самостоятельно при
		ходов при		Передвижение на лыжах по	определять	умения и навыки	полной концентрации
		прохождении		равнинной и пересечённой	тренирующее	лыжной подготовки в	внимания и сил; уметь
		дистанции.		местности. Дистанция 2 км в	воздействие на	соревновательных	мотивировать себя и
		Горная часть		среднем темпе.	организм	условиях; уметь	сверстников к
				Подготовительные	посредством	работать в команде со	прохождению
				упражнения, направленные	физических	сверстниками в ходе	дистанции на лучший
				для рационального овладения	нагрузок.	проведения эстафет и	результат
				техникой скользящего шага	Овладение основами	игр; уметь оценивать	
				при передвижении на лыжах.	технических	свои достижения в	
				Повторение техники	действий в	процессе	
				классических лыжных ходов.	выполнении лыжных	соревновательной	
				Спуск в средней стойке.	ходов, спусков и	деятельности,	
				Подъём «ёлочкой».	подъемов, умение	выявлять ошибки	
				Равномерное прохождение	использовать их в		
				дистанции в среднем темпе	соревновательной		
				400-450 м	деятельности		
51	19	Техника	Зак.	Передвижение на лыжах по	Овладение основами	Уметь применять	Уметь управлять
		лыжных		равнинной и пересечённой	технических	полученные знания,	эмоциями и быть
		ходов.		местности 500-550 м в	действий в	умения и навыки	сдержанным в
		Лыжная		среднем темпе, имитационные	выполнении лыжных	лыжной подготовки в	соревновательной и
		эстафета.		упражнения.	ходов, спусков и	соревновательных	игровой деятельности;
		Горная часть		Подготовительные	подъемов, умение	условиях; уметь	относиться к
				упражнения, направленные	использовать их в	работать в команде со	сопернику с
				для рационального овладения	соревновательной	сверстниками в ходе	уважением, соблюдая
				техникой скользящего шага,	деятельности.	проведения эстафет и	технику безопасности
				равновесия при одноопорном	Оценить состояние	игр; уметь оценивать	и правила
				скольжении, согласованную	организма и	свои достижения в	передвижения на
				работу рук и ног при	определять	процессе	лыжах; регулировать
				передвижении на лыжах.	тренирующее	соревновательной	физическую нагрузку в
				Разновидности техники	воздействие на	деятельности,	соревновательной

				коньковых ходов. Эстафеты 60х5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	организм посредством физических нагрузок	выявлять ошибки	деятельности
52	20	Использовани е лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть	Пр.	Основные средства восстановления. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Дистанция 2 км в среднем темпе. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Повторение техники классических лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности	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 работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции на лучший результат
53	1	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры.	Нов.	Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Формировать технику упражнений	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к	Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Оценивать личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные

					с мячом в волейболе.	сверстникам и	способности к игре.
					Овладение	учителю	Знать правила
					правилами и		проведения
					техникой игры в		соревнований по
					волейбол		волейболу
54	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя	Нов.	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием и	Соблюдать правила техники безопасности;	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь	Знать правила поведения на занятиях по волейболу.
		руками.		передача мяча снизу двумя	профилактика	аргументировать	Оценивать личностные
		Подачи. Учебная игра		руками. Нижняя прямая подача. Игра	травматизма при занятиях	ответы на вопросы по олимпийскому	качества известных волейболистов,
				по упрощенным правилам	волейболом.	движению; уметь	проецировать их на
					Формировать	находить ошибки при	себя, развивать
					технику упражнений	помощи учителя и	индивидуальные
					с мячом в волейболе.	исправлять их; уметь	способности к игре.
					Владеть правилами и	взаимодействовать с	Знать правила
					техникой игры в	учителем и со	проведения
					волейбол	сверстниками в	соревнований по
						процессе учебной	волейболу
						игры	
55	3	Передачи	Пр.	История развития волейбола в	Владеть основами	Уметь работать	Уметь выполнять
		мяча сверху и		России и в мире. Передача	технических	индивидуально и в	технические действия
		снизу двумя		мяча сверху двумя руками.	действий в	группе; уметь	в волейболе.
		руками.		Прием и передача мяча снизу	выполнении	находить ошибки при	Уметь быть
		Подачи.		двумя руками нижней прямой	передачи мяча двумя	помощи учителя и	координированным и
		Учебная игра		подачи. Встречные эстафеты.	руками сверху, снизу.	исправлять их; уметь	ловким во время игры
				Учебная игра.Игра по	Владеть техникой	взаимодействовать с	Знать исторические
				упрощенным правилам	передвижений,	учителем и со	факты развития
					остановок,	сверстниками в	волейбола в мире и РФ;
					поворотов и стоек	процессе учебной	уметь распределять
					Использовать	игры	свои силы, проявлять
					технические приемы	Уметь самостоятельно	упорство при
					в игровой	описывать технику	выполнении ловли и

					деятельности	изучаемых игровых приемов и действий; уметь закреплять технику перемещений, владения мячом, развивать координационные способности; уметь взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности	передачи мяча в игровой ситуации; повышать уровень своей физической подготовленности. Владеть техническими приемами в игровой деятельности
56	4	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам	Овладеть техникой нижней 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 уровень физической подготовленности во время учебной игры
57	5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам	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	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять

						за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение	приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств
58	6	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь овладевать комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; 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
59	7	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр .	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий в волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебной игре
60	8	Передачи мяча сверху и	Пр.	Совершенствование прямого нападающего удара.	Использование технических	Уметь формулировать познавательные цель	Уметь видеть собственные ошибки и

		снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра. Заполнение протокола соревнований		Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола, заполнение протокола соревнований	приемов в игровой деятельности	и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в
						процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов. Уметь осуществлять судейство во время учебной игры; умение заполнять протоколы соревнований	игровой деятельности Уметь вести протокол соревнований и осуществлять самостоятельно судейство на уроке.
61	1	Легкая атлетика. Т.Б. на уроках легкой атлетики	Нов.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30 м). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладевать основами технических	Уметь выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявлять дисциплинированность,

				выносливости. ОРУ	действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развитие физических качеств: выносливость и скоростные качества	уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
62	2	Специальные беговые упражнения, Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. История развития Олимпиадног о движения	Нов.	История развития Олимпиадного движения по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать физические качества: выносливость и скоростные качества	Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в высоту, технику высокого старта
63	3	Метание пимяча. Развитие физических качеств. ОРУ с набивными мячами, прыжок в высоту, эстафетный бег. Санитарно-	Ip.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Бег с ускорением (30-40 метров). Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту.	Овладеть основами технических в действий в выполнении бега, прыжка в высоту, метании мяча, прыжка в высоту, эстафетного бега Развитие физических качеств: выносливость и скоростные качества	Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту Уметь задавать вопросы, обращаться	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, стартовый бег. Бег в равномерном темпе ОРУ с набивным мячом. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать основные физические качества

		гигиени- ческие требования при занятии легкой атлетикой	Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		за помощью к учителю и сверстникам; уметь использовать речь для выполнения своего действия; уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	
64	4	Беговые упражнения. Прыжок в длину.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4,5-5,5 мин. ОРУ. Бег на скорость 30 м повторить 3-4 раза. Бег с высокого старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости и скорости «линейная эстафета», игра «вызов номеров». Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических действий в спортивных играх	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия
65	5	Подготовка и Контр	Бег в медленном темпе 3,5-4,0	Повышать	Знать роль легкой	Знать значимость

	1			CDV. C			
		выполнение	•	мин. ОРУ. Специальные	функциональные	атлетики для	выполнения ВФСК
		нормативов		беговые упражнения –	возможности в	самосовершенствован	ГТО.
		ВФСК ГТО.		семенящий бег; бег с высоким	подготовке к	ия и подготовки к	Выполнить нормативы
		Специальные		подниманием бедра; с	выполнению ВФСК	выполнению норм	на соответствующую
		беговые		захлёстыванием голени назад;	ГТО.	комплекса ГТО	ступень ВФСК ГТО по
		упражнения.		бег 10-15 м из различных	Овладение основами		легкой атлетике.
		Эстафетный		стартовых положений; бег 10-	технических		Уметь применять
		бег.		30 м х 3 с высокого старта с	действий в		самостоятельно бег для
		Спортивные		опорой на одну руку.	спортивных играх		развития основных
		игры		Эстафеты и подвижные игры			физических качеств.
				подвижные игры. ЧСС 136			Уметь выполнять
				уд/мин. Бег в медленном			технические приемы и
				темпе или бег в чередовании с			командно-тактические
				ходьбой 1-2 мин			действия в мини-
							футболе, волейболе
66	1	История	Пр.	История футбола. Основные	Овладеть системой	Уметь овладевать	Знать историю
		развития	-	правила игры в футбол.	знаний по истории	системой знаний по	развития футбола.
		футбола.		Основные приемы игры в	развития футбола.	истории развития	Уметь применять
		Техника		футбол. Правила техники	Овладеть основами	футбола; уметь	прыжковые
		высокого		безопасности.	технических	выполнять игровые	упражнения для
		старта.		Бег в медленном темпе 4-5	действий в футболе,	действия в	развития
		Специальные		мин. ОРУ. Линейная эстафета.	беге.	спортивных играх;	соответствующих
		беговые		Бег «трусцой» или бег в	Развитие физических	уметь	физических качеств;
		упражнения.		чередовании с ходьбой 2-3	качеств -	взаимодействовать со	развивать
		Эстафетный		мин	выносливость	сверстниками,	самостоятельность и
		бег.				оценивать способы	личную
		Подвижные				разрешения	ответственность при
		игры. Мини-				конфликтов	выполнении
		футбол,				1	эстафетного бега.
		волейбол					Уметь выполнять
							технические приемы и
							командно-тактические
							действия в мини-

					футболе, волейболе
Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м х 3. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления	Овладеть основами технических действий в выполнении специальных беговых упражнений, эстафетном беге, футболе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь владеть основами технических действий в специальных беговых упражнениях, эстафетном беге; уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	футболе, волейболе Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини- футболе, волейболе. Уметь самостоятельно развивать основные физические качества
		без сопротивления защитника			
Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Спортивные игри. Футбол	Контр	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов:	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении и организации пеших походов. Знать требования к	Знать роль туристических походов для самосовершенствовани я и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь
	Высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм.	высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Спортивные	высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Специальные беговые упражнений: закрепить техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м х 3. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Спортивные	высокого старта. Специальные беговые упражнений: закрепить технику высокого старта; технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 бег. мин. ОРУ. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м х 3. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Подготовка и выполнение нормативов в ФСК ГТО. Туризм. Спортивные Технику высокого старта; техники ударавить развитию специальных беговых упражнений, эстафетном беге, футболе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности Технику высокого старта; техники специальных беговых упражнений, эстафетном беге, футболе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности Тортивные и подвижные игры в разнообразном игровом деятельности и подвижные игры выполнений, астафетать и п	высокого старта. Специальные технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мип. ОРУ. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м х 3. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Стойки игрока. Перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники даров по мячу и остановок мяча, ведением маправления движения и скорости ведения без сопротивления защитника пормативов вФСК ГТО. Туризм. Спортивные освоенных элементов: техники и подготовка и выполнение нормативов вФСК ГТО. Туризм. Спортивные осносных упражнений, сетедьных упражнений, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ображному отношению к природе. Спортивные

	мяча, остановка, удар по	спортивные и	отношению к	самостоятельно
	воротам. Позиционное	подвижные игры в	природе.	проводить комплекс
	нападение без изменения	разнообразной	Уметь использовать	упражнений для
	позиций игроков. Нападение в	игровой	спортивные и	развития
	игровых заданиях 3:1, 3:2, с	деятельности	подвижные игры в	соответствующих
	атакой на ворота		разнообразной	способностей; уметь
			игровой деятельности	правильно выполнять
				освоенные элементы;
				уметь самостоятельно
				осваивать и выполнять
				специальные
				упражнения