

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

УО администрации Слободского района

МКОУ СОШ с. Совье Слободского района

РАССМОТРЕНО

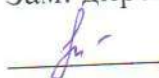
на заседании

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»

с.Совье 2023г.

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

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. 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 двигательной (физкультурной деятельности)	Изучается в ходе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. 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,

			ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного 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 гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i>
4.1	Гимнастика	11	- Организующие команды и приёмы.

	ка с основами акробатики		- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. - Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, 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 атлетика	20	- Беговые упражнения, прыжковые упражнения. - 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 гонки	20	- Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды 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

			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 мини-волейбола. - Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4.5	Баскетбол	6	- Техника безопасности на уроках по баскетболу. - 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. 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	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного 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	Тема урока	Тип урока	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	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. 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 легкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Знать правила поведения на занятиях легкой 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	Зак.	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 при выполнении физической нагрузки		Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижные игры	упражнения и регулировать физические нагрузки	соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	
3	3	Техника высокого старта. Барьерный бег. Развитие выносливости	Зак.	Повторить технику беговых упражнений; повторить технику высокого старта. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на отрезках 10-20 м с повторением 2-3 раза. Прыжки на двух ногах (15-25 раз), продвигаясь прыжками вперёд через барьеры высотой 20-30 см. Спортивные и подвижные игры. Игра «Смена мест». ЧСС - 133 уд/мин. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 2-2,5 мин	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных подвижных игр на уроках легкой атлетики	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, барьерный бег
4	4	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, прыжок в длину. Подвижные игры	Зак.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50 м. Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6	Понимать роль и значение физической культуры в формирование личных качеств. Овладеть основами технических действий при выпол-	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, стартовый разгон с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в игровых и 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 финиширования. 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 подготовленности	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. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивная игра: мини-футбол	самостоятельно контроль за уровнем физической подготовленности на уроке		
7	7	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный	Нов.	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Контрольный урок бег 60 м.	Овладевать умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий;	Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках.
		бег. Спортивные игры		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Спортивные и подвижные игры	Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности	выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на 60 м. Уметь правильно выполнять элементы техники прыжка в длину
8	8	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Прыжок в длину с разбега:	Зак.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50 м. Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5 мин.	Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры и олимпийского движения. Овладеть основами технических действий в прыжке. Использовать метание мяча в	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Уметь применять специальные беговые упражнения на уроке и самостоятельно. Уметь выполнять полосу препятствий и

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

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

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

				100-120 метровом отрезке (по отделениям). Бег «трусой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин			
16	1	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра	Нов.	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 санитарно-гигиенические 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. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	Зак.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений,	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 2:1	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и	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

				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 мини-баскетбол. 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 упражнения с мячом в	Контр .	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока.	Уметь использовать и применять официальные	Уметь выделять основное звено изучаемого	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях,

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

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

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

		Упражнение 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	Гимнастика. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств	Контр .	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	Гимнастика. ОРУ. Опорный	Пр.	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь	Уметь осуществлять контроль за динамикой развития физической

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

27	6	ОРУ с предметом. Гимнастика. Строевое упражнение. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Лазание по канату	ОС+К	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Оценить опорный прыжок	Овладеть основами технических действий в выполнении акробатической комбинации из разученных элементов, лазать по канату, опорный прыжок	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
28	7	ОРУ с предметом. Гимнастика. Строевое упражнение. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Полоса препятствий	ОС+К	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	Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические комбинации, лазанье по канату. Оценить уровень физической подготовленности - опорный прыжок

						упражнений	
29	8	Гимнастика. ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Полоса препятствий	ОС+К	Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами. Полоса препятствий ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Овладеть основами технических действий в выполнении лазания по канату в 3 приема, полоса препятствий. ОРУ с набивными мячами, прыжков со скакалкой	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 определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь составить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Уметь выполнять акробатические комбинации, лазанье по канату, полосу препятствий
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. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Полоса препятствий	ОС+К	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. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	Контр.	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 скакалкой. Спортивные игры		виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх	ГТО. Применять спортивные игры	согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
33	1	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Имитационные упражнения	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Спуск в низкой стойке	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении
34	2	Имитационные упражнения. Техника попеременного 2-хшажного	Нов.	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные	Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять

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

				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 дистанции в среднем темпе 300-350 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	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
37	5	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременног о 2-хшажного	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, с	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе 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 попеременно о 2-хшажного хода, конькового хода. Горная часть	ОС+К	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	Теоретические 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 выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть		упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Эстафета - спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой»	технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	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
40	8	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр .	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 600-650 м в среднем темпе свободным стилем. Дистанция 1 км на скорость. Эстафеты – спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350 м	Владеть системой знаний о лыжном спорте. Овладение основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования 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
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 x 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 подъёмов. 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	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 x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. 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	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 x 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 подъёмов. 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 подъёмов
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 60x5 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 подъёмов. 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 подъёмов; проявлять

					посредством физических нагрузок	точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях
45	13	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Ускорение 60х5 м. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Подвижная игра «Проеду в ворота». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 550-600 м	Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. 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	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений, спуски и подъёмы с учётом индивидуальных особенностей; распределять силы, проявлять упорство при выполнении подъёма «ёлочкой»; уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке
46	14	Прохождение дистанции на скорость. Горная часть	Контр .	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Дистанция 2 км (м), 1 км (д) на скорость. Спуск в низкой и средней стойке.	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических	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	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках

				Подвижная игра «Собери предмет», подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350 м	действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их в соревновательной деятельности	процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	
47	15	Техника лыжных ходов. Горная часть	Пр.	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «елочкой». Повороты махом на месте	Овладение правилами проведения соревнований по лыжному спорту при прохождении дистанции, изученными лыжными ходами	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
48	16	Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Горная часть	Зак.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их в соревновательной деятельности. Оценить состояние организма и	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	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила 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 самосовершенствования 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	Использование 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 подъёмов, 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
51	19	Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Горная часть	Зак.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Разновидности техники	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их в соревновательной деятельности. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на	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,	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной

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

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

							футболе, волейболе
67	2	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 движения и скорости ведения без сопротивления защитника	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	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь самостоятельно развивать основные физические качества
68	1	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Контр .	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать	Уметь самостоятельно находить информацию о значении и организации пеших походов. Знать требования к бережному	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь

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