

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОШИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МКОУ «Горошихинская ОШ»

_____И.А.Тыдыкова

Приказ 03-02-04

от «01» 09. 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5,6,7 классов
на 2017-2018 учебный год

Учитель физической культуры:
Тыдыков Г.Н.

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение

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

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

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО.
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы: 5-9 классы / Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 64с. ISBN 978-5-360-03531-2

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

1.2. Цели и задачи реализации программы.

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

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

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- реализацию личностно-ориентированного принципа – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- реализацию культурно-ориентированного принципа – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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

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

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счет физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.1. Структура и содержание программы.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

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

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

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

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их

в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Формы организации и планирование образовательного процесса.

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

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

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и

подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

5. Содержание учебного курса.

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

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

(см. приложение №1)

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

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

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

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2).

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку

деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Одежда, обувь. 1.Подтягивание (м), отжимание (д); 2.Поднимание туловища; 3.Прыжок в длину с места.	Легкая атлетика. Контрольное троеборье. Вис. Упор лежа.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча. Соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе, поднимание туловища, и прыжок в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. П.: давать оценку подготовке к уроке, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых упражнений.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе . Описывать технику выполнения упражнений контрольного упражнения
3	Бег 30 метров на результат с высокого старта.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат.	Бег на короткую дистанцию.	Научиться укладываться в норматив в беге на 30 м.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега. Описывать технику высокого старта
Организация здорового образа жизни 1 час						
4	Показатели здоровья	Признаки крепкого здоровья.	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного	Раскрывать понятия «здоровья»,

	человека	Резервы здоровья.		взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	«резервы здоровья» Называть основные признаки крепкого здоровья
Легкая атлетика 2 часа						
5	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Совершенствовать технику высокого старта.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить высокий старт.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться высокому старту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега с опорой на одну руку и высокого старта.
6	Совершенствовать технику старта с	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить	Старт. Метание мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику бега с опорой на одну руку.

	опорой на одну руку. Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	технику метания мяча.			П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
Планирование занятий физической культурой 1 час						
7	Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая и физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	Физическая подготовка	Научиться разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели. Научиться тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять понятие «физическая подготовка». Раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки.
Легкая атлетика 2 часа						
8	Учет техники	Как правильно выполнить	Старт.	Научиться старту с опорой на	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику

	старта с опорой на одну руку. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Метание мяча.	одну руку. Научиться метанию мяча.	различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	бега с опорой на одну руку. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
9	Бег 60 метров на результат. Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научится укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час						
10	Утренняя гигиеническая	Цель утренней гигиенической гимнастики.	Утренняя гимнастика.	Научиться выполнять комплексы упражнений по	Р.: включать утреннюю гимнастику для укрепления собственного здоровья, повышения уровня	Раскрывать зависимость между

	гимнастика	Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Как правильно составить комплекс упражнений утренней гимнастики.		профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	физических кондиций. П.: применять утреннюю гимнастику для развития физических качеств; демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики
Легкая атлетика 2 часа						
11	Учет техники и результата метания мяча с разбега. Развитие выносливости, бег до 9 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.
12	Совершенствовать технику прыжка в длину с	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов.	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий.	Научиться разбегу и отталкиванию в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и преодоления полосы

	разбега. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий.	Как правильно выполнить технику преодоления полосы препятствий.		Научиться преодолению полосы препятствий.	выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	препятствий.
Знания о физической культуре 1 час						
13	Древние Олимпийские игры.	Виды состязаний в древности.	Борцы. Бегуны. Дискобол. Прыжки в длину.	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.
Легкая атлетика 2 часа						
14	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как выполнить бег на	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств;	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на выносливость.

	Бег 2000 метров без учета времени.	выносливость.		выносливость.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	
15	КУ - техника разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину.	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину.	Прыжок в длину	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Организация здорового образа жизни 1 час						
16	Показатели здоровья человека.	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	ЧСС ЧД	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной	Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела.

				здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
17	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Планирование занятий физической культурой 1 час						
19	Методика	Постановка	Тип	Научиться планировать	Р.: использовать знания физической культуры,	Описывать общий план занятия

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

Спортивные (подвижные) игры 2 часа

20	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
----	--	--	---	--	--	--

					технических действий.	
21	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
22	Физкультминутки.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Физкультминутки	Научиться выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	Р.: включать физкультминутки для снятия утомления в режиме учебного дня. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Раскрывать цели и значение физкультминуток. Выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
23	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Осуществлять судейство игры.

					сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
24	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Знания о физической культуре 1 час.						
25	Древние Олимпийские игры.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	Геракл, Ликург, Пелопс, Дельфы. Борцы, Бегуны, Дискбол, Прыжки в длину.	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр. Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.
Спортивные (подвижные) игры 1 час.						
26	Развитие скоростно – силовых качеств	Как развить скоростно – силовых качеств по	Скоростно – силовые качества.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.	Организовывать совместные занятия по

	по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Подвижная игра.	СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
27	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Как совершенствовать кувырок вперед. Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.	Вольные упражнения Канат.	Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять кувырок вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику переката вперед и кувырка вперед в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
28	Строевая подготовка. Разучивать технику кувырка назад в группировке. Совершенствовать технику кувырка вперед.	Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три;	Кувырок вперед и назад в группировке. Лазание в два приема.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату.	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.

	Закреплять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	передвижение строем, размыкания и смыкания строя). Как правильно выполнить кувырок назад, вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.		порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	
29	Игра-эстафета с включением двух-трех кувырков вперед с места. Закреплять технику кувырка назад в группировке. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить кувырок назад, вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.	Основная стойка. Кувырок вперед и назад в группировке.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
Организация здорового образа жизни 1 час.						
30	Показатели здоровья человека.	Признаки крепкого здоровья. Резервы здоровья. Показатели здоровья:	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	Раскрывать понятия «здоровья», «резервы здоровья» Называть основные признаки

		частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.		гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	крепкого здоровья. Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела. Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
31	Учет техники выполнения кувырка вперед в группировке. Совершенствовать технику кувырка назад в группировке. Учет лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить на оценку кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату вверх и вниз. Как правильно выполнить кувырок назад в группировке.	Кувырок вперед и назад в группировке. Лазание по канату.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и назад в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
32	Учет техники выполнения кувырка	Как правильно выполнить на оценку	Кувырок вперед и назад	Научиться выполнять кувырок назад в	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику акробатического соединения.

	назад в группировке. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Разучивать акробатическое соединение.	кувырок назад. Как правильно выполнить стойку на лопатках и акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках).	в группировке. Стойка на лопатках. Акробатическое соединение.	группировке. Научиться выполнять технику стойки на лопатках. Научиться выполнять акробатическое соединение на технику.	культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	
33	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Закреплять акробатическое соединение. Разучивать ходьбу по бревну приставными шагами.	Как правильно выполнить акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках). Как правильно выполнить ходьбу по бревну приставными шагами.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
34	Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической	Утренняя	Научиться выполнять комплексы упражнений	Р.: включать утреннюю гимнастику для укрепления собственного здоровья, повышения	Раскрывать зависимость

		гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Как правильно составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	гимнастика.	по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	уровня физических кондиций. П.: применять утреннюю гимнастику для развития физических качеств; демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
35	Учет техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствовать акробатическое соединение. Закреплять ходьбу по бревну приставными шагами.	Как правильно выполнить на оценку технику стойки на лопатках. Как правильно выполнить акробатическое соединение (два кувырка вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках) и ходьбу по бревну приставными шагами.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами.
36	Учет техники выполнения акробатического соединения.	Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение. Как правильно выполнить	Акробатическое соединение. Бревно. Опорный прыжок	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику

	Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами. Разучивать опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	ходьбу по бревну приставными шагами. Как правильно выполнить опорный прыжок.	ч/з козла.	Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	ходьбы по бревну приставными шагами. Описывать технику опорного прыжка.
37	Учет техники ходьбы по бревну приставными шагами. Закреплять опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись.	Как правильно выполнить на оценку ходьбу по бревну приставными шагами. Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять ходьбу по бревну приставными шагами; поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику ходьбы по бревну приставными шагами; поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
38	Физкультминутки.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия	Физкультминутки	Научиться выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения	Р.: включать физкультминутки для снятия утомления в режиме учебного дня. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в	Раскрывать цели и значение физкультминуток. Выполнять физкультминутки в

		утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения		организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.
Гимнастика с основами акробатики 16 часов.						
39	Совершенствовать опорный прыжок ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Как правильно выполнить эстафету.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Эстафета.	Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться игре-эстафете с мячами.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка. Описывать игру-эстафету.
40	Учет техники опорного прыжка ч/з козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить на оценку опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Как правильно выполнить полосу	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться выполнять технику опорного прыжка. Научиться преодолевать гимнастическую	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать технику опорного прыжка. Описывать гимнастическую полосу препятствий.

		препятствий.		полосу препятствий.		
41	Учет техники поворота в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить на оценку поворот в приседе на бревне и соскок прогнувшись. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять поворот на бревне и соскок прогнувшись. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поворота в приседе и соскока прогнувшись. Описывать гимнастическую полосу препятствий.
42	Разучивать комбинацию на бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения комбинации на бревне. Описывать гимнастическую полосу препятствий.
43	Разучивать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Закреплять технику выполнения комбинации на	Как правильно выполнить вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно	Бревно. Вис. Вис лежа.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять комбинацию на бревне.	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: применять упражнения на бревне для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику

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

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

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

	30 сек. Игра-эстафета.	ногами. Как правильно выполнить на оценку поднимание туловища за 30 сек. Как правильно играть.	туловища. Игра.	лазании по канату в три приема. Научиться выполнить поднимание туловища за 30 сек. Научиться играть.	выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику поднимания туловища за 30 сек. Описывать игру.
52	Закреплять лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
53	Совершенствовать лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
54	Учет лазания по канату в три приема.	Как правильно выполнить на оценку	Лазание в три	Научиться выполнять порядок движений	Р.: использовать игровые действия для	Описывать технику лазания по канату в

	Игра-эстафета.	порядок движений руками и ногами вверх и вниз по канату. Как правильно играть.	приема. Игра.	руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	три приема. Описывать игру.
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
55	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурны й режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
56	Совершенствов ать попеременный и одновременны й двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику передвижения на лыжах.

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

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

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

	елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	елочкой.	елочкой и применить в передвижение на лыжах.	для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	лыжах самостоятельно.
65	КУ - техника спуска. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику спуска . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, спуск и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
66	КУ - техника торможения плугом. Совершенствовать спуск в средней и низкой стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
67	Совершенствовать	Как правильно выполнять	Техника	Научиться технике торможения	Р.: применять правила подбора одежды	Осваивать технику

	ать спуск в средней и низкой стойке.	спуск в средней и низкой стойке.	торможения плугом, спуск.	плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	передвижения на лыжах самостоятельно.
68	Учет спуска в средней и низкой стойке.	Как правильно выполнять на оценку спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
69	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.

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

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

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

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

	набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.		сверху.	безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
83	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.

84	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
85	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
86	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

					К.: соблюдать правила безопасности.	
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Легкая атлетика 15часов.						
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

		набивного мяча.				
89	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
90	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в

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

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

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

	палочки.	технику передачи эстафетной палочки.			передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

Приложение 2.

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

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7

Знания о физической культуре 1 час						
1	Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма.	Пьер де Кубертен МОК	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;
Легкая атлетика 2 часа						
2	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Одежда, обувь. 1.Подтягивание (м), отжимание (д); 2.Поднимание туловища; 3.Прыжок в длину с места.	Легкая атлетика. Контрольное троеборье. Вис. Упор лежа. Динамика ног.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча. Соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться качественно выполнять на результат подтягивание в висе,	Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по легкой атлетике; правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. П.: давать оценку подготовке к уроке, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, силовых, прыжковых	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча.

				поднимание туловища, и прыжок в длину с места.	упражнений.	Описывать технику выполнения упражнений контрольного упражнения.
3	Бег 30 метров на результат с высокого старта.	Как правильно выполнить бег 30 м. на результат.	Бег на короткую дистанцию.	Научиться укладываться в норматив в беге на 30 м.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега. Описывать технику высокого старта
Организация здорового образа жизни 1 час						
4	Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	Здоровье	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств;	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни.

				физических качеств и основных систем организма.	К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	
Легкая атлетика 2 часа						
5	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Совершенствовать технику низкого старта.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить низкий старт.	Старт.	Научиться старту с опорой на одну руку. Научиться низкому старту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику бега с опорой на одну руку и низкого старта.
6	Совершенствовать технику низкого старта. Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить низкий старт. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
Планирование занятий физической культурой 1 час						

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

	разбега.				малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	ее самостоятельно.
9	Бег 60 метров на результат. Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча.	Научится укладываться в норматив в беге на 60 м. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику бега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час						
10	Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	Сила	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия комплексы упражнений для развития силы.	Р.: включать силовые упражнения для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. П.: применять силу для решения практических жизненных задач; демонстрировать силовые упражнения по повышению работоспособности в процессе	Называть способы и средства развития мышечной силы; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; организовывать вместе со

					трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Легкая атлетика 2 часа						
11	Учет техники и результата метания мяча с разбега. Развитие выносливости, бег до 9 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.
12	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику преодоления	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить технику преодоления полосы препятствий.	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий.	Научиться разбегу и отталкиванию в прыжках в длину. Научиться преодолению полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и преодоления полосы препятствий.

	полосы препятствий.					
Знания о физической культуре 1 час						
13	Современные Олимпийские игры.	Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Логотип Флаг Девиз Клятва Олимпийский огонь Церемония	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Легкая атлетика 2 часа						
14	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на специальную выносливость.

					в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	
15	КУ - техника разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в длину.	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину.	Прыжок в длину	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Организация здорового образа жизни 1 час						
16	Правильный режим дня	Распорядок дня	Питание Сон Учёба Хобби Спорт	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Научиться разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности развития физических качеств; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня

Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
17	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Планирование занятий физической культурой 1 час						
19	Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости.	Тест. Состав тренировоч	Научиться планировать занятия. Научиться определять уровень развития	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень

		Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	ного занятия.	кондиционных способностей. Подбирать упражнения, сопоставив уровень физической подготовленности.	П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
20	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
21	Выполнение комплекса	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и

	ОФП. Учебная игра пионербол.	правильно играть в пионербол.		играть в пионербол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
22	Развитие двигательных качеств	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	Гибкость	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия комплексы упражнений для развития гибкости.	Р.: включать упражнения на гибкость для укрепления собственного здоровья. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в начале и процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Называть способы и средства развития гибкости; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием.
Спортивные (подвижные) игры 2 часа						
23	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осуществлять судейство игры.

					освоения технических действий.	
24	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Знания о физической культуре 1 час.						
25	Зарождение олимпийского движения в Россию.	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Олимпийское движение. РОК и МОК	Научиться, выделять общественных деятелей, основные их направления в становлении олимпийского движения. Научиться характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Научиться, выделять первых отечественных олимпийских чемпионов.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране.
Спортивные (подвижные) игры 1 час.						
26	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в	Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. П.: моделировать технику игровых	Организовывать совместные занятия по баскетболу и игру

	подвижных игр. Д – волейбол, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	подвижных игр. Д – волейбол, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.		Д – волейбол, М – баскетбол.	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	волейбол со сверстниками.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
27	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Как совершенствовать кувырок вперед. Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами.	Вольные упражнения Канат.	Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять кувырок вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику переката вперед и кувырка вперед в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.
28	Строевая подготовка. Разучивать «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствовать технику кувырка вперед. Закреплять порядок	Организуящие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем,	Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.

	движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	размыкания и смыкания строя). Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.		руками и ногами при лазании по канату в два приема.	процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	
29	Игра-эстафета с включением двух-трех кувырков вперед с места. Закреплять технику выполнения «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	Как правильно выполнить «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперед и порядок движений руками и ногами при лазании по канату.	Основная стойка. Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя. Описывать технику лазания по канату в два приема.
Планирование занятий физической культурой 1 час.						
30	Определение	Типы телосложения.	Тип	Научиться определять тип	Р.: использовать знания физической	Сравнивать группы людей с разным

	собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности.	Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.	телосложения. Физическая нагрузка. Тест. Состав тренировочного занятия.	телосложения. Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и задачами по формированию типа телосложения. Научиться планировать занятия. Научиться определять уровень развития кондиционных способностей. Подбирать упражнения, сопоставив уровень физической подготовленности.	культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам. Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
31	Учет техники выполнения кувырка вперед в группировке.	Как правильно выполнить на оценку кувырок вперед и порядок движений	Кувырок вперед и мост. Лазание в два приема.	Научиться выполнять кувырок вперед, «мост» из положения стоя и порядку	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для	Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед и «мост» из положения стоя.

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

	техники выполнения стойки на лопатках. Закреплять акробатическое соединение. Разучивать на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны).	выполнить акробатическое соединение («мост» из положения стоя с помощью – лечь и стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – два кувырка вперёд и прыжок вверх прогнувшись). Как правильно выполнить элемент по бревну.	ое соединение. Бревно.	акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.	различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	акробатического соединения. Описывать технику выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.
--	--	--	-------------------------------	--	---	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.

34	Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.	Быстрота Средства	Научиться разрабатывать и включать в самостоятельные занятия специальные упражнения для развития быстроты.	Р.: включать упражнения на быстроту для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной	Называть способы и средства развития быстроты. Составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием.
----	--------------------------------------	--	--------------------------	---	---	---

					деятельности.	Организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств.
Гимнастика с основами акробатики 3 часа						
35	Учет техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствовать акробатическое соединение. Закреплять на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны).	Как правильно выполнить на оценку технику стойки на лопатках. Как правильно выполнить акробатическое соединение («мост» из положения стоя с помощью – лечь и стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – два кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись) и элемент по бревну.	Акробатическое соединение. Бревно.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны.
36	Учет техники выполнения акробатического соединения. Совершенствовать на бревне (наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую	Как правильно выполнить на оценку акробатическое соединение. Как правильно выполнить элемент по бревну. Как правильно выполнить опорный прыжок.	Акробатическое соединение. Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять акробатическое соединение на технику. Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка	Р.: включать вольные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила	Описывать технику акробатического соединения. Описывать технику выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка

	стойка на правом колене, руки в стороны).			на правом колене, руки в стороны. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	безопасности.	на правом колене, руки в стороны. Описывать технику опорного прыжка.
37	Учет техники выполнения наскока в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Закреплять опорный прыжок ч/з козла – ноги врозь. Совершенствовать технику поворота в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой.	Как правильно выполнить на оценку наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны. Как правильно выполнить опорный прыжок. Как правильно выполнить поворот в приседе на бревне и мах правой с хлопком под ногой.	Бревно. Опорный прыжок ч/з козла.	Научиться выполнять наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны; поворот на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Научиться выполнять технику опорного прыжка.	Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения элементов по бревну: наскок в упор правая в сторону на носок – сгибая левую стойка на правом колене, руки в стороны; поворот на бревне и мах правой с хлопком под ногой. Описывать технику опорного прыжка.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.						
38	Развитие двигательных	Комплекс упражнений для развития координации	Координация движений	Научиться разрабатывать и	Р.: включать упражнения на координацию движений,	Называть способы и средства развития выносливости, координации

	качеств	движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	Ловкость Выносливость	включать в самостоятельные занятия комплексы и специальные упражнения для развития координации, выносливости.	выносливость для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	движений. Составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств. Подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием. Организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств.
Гимнастика с основами акробатики 16 часов.						

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

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

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

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

	пловца» - соскок прогнувшись).					
46	Учет техники выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Разучивать технику выполнения элементов «конь махи»	Как правильно выполнить на оценку вис согнувшись и прогнувшись. Как правильно выполнить элементы «конь махи»	Вис. Конь махи.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Научиться выполнять элементы «конь махи»	Р.: использовать упражнения на перекладине в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения вис согнувшись и прогнувшись. Описывать технику выполнения «конь махи»
47	Закреплять технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Конь махи. Игра.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
48	Совершенствовать технику выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Конь махи. Игра.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.

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

51	Разучивать лазание по канату в три приема. Учет поднимания туловища за 30 сек. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно выполнить на оценку поднимание туловища за 30 сек. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Поднимание туловища. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться выполнить поднимание туловища за 30 сек. Научиться играть.	Р.: использовать поднимание туловища для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать технику поднимания туловища за 30 сек. Описывать игру.
52	Закреплять лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
53	Совершенствовать лазание по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.

					правила безопасности.	
54	Учет лазания по канату в три приема. Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку порядок движений руками и ногами вверх и вниз по канату. Как правильно играть.	Лазание в три приема. Игра.	Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема. Научиться играть.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику лазания по канату в три приема. Описывать игру.
Лыжная подготовка (кроссовая) 20 часов.						
55	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки.
56	Совершенствовать попеременный и	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику попеременного и одновременно-

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

	одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Бесшажный одновременный ход.	одновременному ходу.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы
59	Учет техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	КУ - техника бесшажного	Как правильно выполнить на оценку - технику	Бесшажный одновременный	Научиться качественно выполнять бесшажный	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах.

	одновременного хода .	бесшажного одновременного хода .	ход .	одновременный ход .	отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
61	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка».
62	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом

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

	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	елочкой.	спуск и применить в передвижение на лыжах.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
66	КУ - техника торможения плугом. Совершенствовать спуск в средней и низкой стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
67	Совершенствовать спуск в средней и низкой стойке.	Как правильно выполнять спуск в средней и низкой стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней и низкой стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на

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

					передвижения на лыжах.	
70	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
71	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
72	Поворот плугом вправо, влево при	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по

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

					совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.						
75	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
76	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

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

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

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

	Техника прямой нижней подачи.	правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	нижняя подача.	подачи.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
86	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Легкая атлетика 15часов.						
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых

	перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	перешагиванием Разбег. Метание. Набивной мяч.	в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
89	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
90	Старт с опорой на	Как правильно	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на	Р.: включать беговые упражнения в	Описывать технику

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

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

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

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

	до 8 мин.	развить выносливость.			метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	осваивать их самостоятельно. Включать технику метания мяча и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
101	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

					на выносливость по дистанции.	
--	--	--	--	--	-------------------------------	--

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

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

	вать технику старта с опорой на одну руку. Совершенство вать технику низкого старта.	выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить низкий старт.		опорой на одну руку. Научиться низкому старту.	формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	бега с опорой на одну руку и низкого старта.
3	Совершенство вать технику низкого старта. Разучивать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить низкий старт. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
4	Учет техники низкого старта. Закреплять технику метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Как правильно выполнить на оценку технику старта. Как правильно выполнить технику метания мяча.	Старт. Метание мяча.	Научиться низкому старту и стартовому разгону. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и метании малого мяча.	Описывать технику низкого старта и стартового разгона Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
5	Бег 60 метров	Как правильно	Бег на короткую	Научиться	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику

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

	препятствий.					
8	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 300 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега и бега на специальную выносливость.
9	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	Как правильно совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Как правильно выполнить бег на специальную выносливость.	Прыжок в длину с разбега. Бег.	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину. Научиться бегу на специальную выносливость и укладываться в норматив.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге и прыжках; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Описывать технику выполнения бега на специальную выносливость.
10	КУ - техника разбега, отталкивания, полета, приземления прыжка в	Как выполнить на оценку технику прыжка в длину.	Прыжок в длину	Научиться разбегу, отталкиванию, полету, приземлению в прыжках в длину.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

	длину.					
Знания о физической культуре 2 часа.						
11-12	Олимпийское движение в советской и современной России.	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Олимпийское движение Галина Кулакова Раиса Сметанина Василий Рочев (старший) Вячеслав Фетисов	Научиться рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития и известных отечественных олимпийских чемпионов. Научиться характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга. П.: определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в. Устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в., и развитием отечественного олимпийского движения. Характеризовать значение Олимпийского комитета России. Описывать Олимпийские игры на территории нашей страны. Характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.
Спортивные (подвижные) игры 9 часов						
13	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

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

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

	рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	левой рукой. Как правильно выполнить технику ловлю и передачу мяча одной и двумя руками от груди.	одной и двумя руками от груди.	движении, технике ведения мяча.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	умения игры в баскетбол. Использовать баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
21	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – мяч капитану, М – баскетбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – мяч капитану, М – баскетбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по баскетболу и игру мяч капитану со сверстниками.
Организация здорового образа жизни 3 часа.						
22	Показатели физического развития человека	Основные двигательные качества человека.	«Физическое развитие». Сила Быстрота	Научиться характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической	Р.: использовать знания физической культуры, для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	Раскрывать понятие «Физическое развитие». Определять понятия «сила мышц», «быстрота»,

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

					деятельности.	правильной осанки.
Гимнастика с основами акробатики 24 часа						
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Как правильно вести себя на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы («Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»).	Страховка	Узнать как правильно вести себя на уроках гимнастики. Научиться выполнять строевые приемы и команды.	Р.: применять правила подбора спортивной формы для занятий гимнастикой. П.: применять строевые упражнения для воспитания дисциплины; демонстрировать вариативное выполнение шага. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполнять строевые приемы и команды.
26	Строевая подготовка. Разучивать длинный кувырок вперед. Разучивать порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги; построение в одну, две, три колонны; перестроение из одной шеренги в две и в три; передвижение строем, размыкания и смыкания строя). Как правильно	Шеренга Колонна Вольные упражнения Канат.	Научиться выполнять строевые приемы и команды. Научиться страховке и само страховке. Научиться выполнять длинный кувырок вперед и порядку движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Р.: включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять вольные упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Выполнять строевые приемы и команды. Описывать технику длинного кувырка вперед в группировке. Описывать технику лазания по канату в два приема.

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

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

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

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

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

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

	правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой). Игра-эстафета с набивными мячами.			приставной шаг с правой и выпад правой. Научиться игре-эстафете с мячами.		
39	Разучивать акробатическое соединение. Учет техники выполнения элемента комбинации на бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить акробатическое соединение (и.п. – о.с. – длинный кувырок вперёд – кувырком вперёд стойка на лопатках – пережат вперёд в сед с наклоном – кувырок назад в упор присев – стойка на голове и руках с согнутыми ногами – опускаясь в упор присев прыжок вверх прогнувшись). Как правильно выполнить на оценку элемент по бревну. Как правильно выполнить полосу	Акробатическое соединение Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять элементы по бревну. Научиться выполнять акробатическое соединение. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатического соединения. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения акробатического соединения. Описывать технику выполнения элемента по бревну. Описывать гимнастическую полосу препятствий.

		препятствий.				
40	Разучивать комбинацию на бревне (из стойки на правом колене, руки в стороны, встать в стойку на левой, руки вверх, правая сзади на носке – бег до конца бревна, медленно опуская руки в стороны в стойку на носках – полуприседая поворот на кругом, руки вниз – прыжок на правой ноге – прыжок на левой ноге, правая вперёд – приставной шаг с правой и выпад правой, руки в стороны – приставной шаг с левой и выпад левой – шаги с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз до конца бревна и «старт пловца» - соскок прогнувшись).	Как правильно выполнить комбинацию на бревне. Как правильно выполнить акробатическое соединение. Как правильно выполнить полосу препятствий.	Комбинация Бревно. Гимнастическая полоса.	Научиться выполнять комбинацию на бревне. Научиться выполнять акробатическое соединение. Научиться преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Р.: использовать упражнения на бревне для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное прохождение гимнастической полосы препятствий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения акробатического соединения и на бревне. Описывать гимнастическую полосу препятствий.
	Закреплять акробатическое					

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

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

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

	выполнения элементов «конь махи» Игра-эстафета.	ногами. Как правильно выполнить элементы «конь махи». Как правильно играть.	Игра.	канату в три приема. Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть.	выполнение лазания по канату. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру.
48	Учет техники выполнения элементов «конь махи» Совершенствовать лазание по канату в три приема Игра-эстафета.	Как правильно выполнить на оценку элементы «конь махи». Как правильно выполнить порядок движений руками и ногами. Как правильно играть.	Конь махи. Игра. Лазание в три приема.	Научиться выполнять элементы «конь махи». Научиться играть. Научиться выполнять порядок движений руками и ногами при лазании по канату в три приема.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение опорного прыжка; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения «конь махи». Описывать игру. Описывать технику лазания по канату в три приёма.
Планирование занятий физической культурой 3 часа.						
49	Выбор упражнений для развития двигательных	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального	Индивидуальный комплекс Самоконтроль	Научится характеризовать назначение физических упражнений по их функциональной	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать

	качеств	комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.		направленности. Научится рассматривать виды упражнений для развития разных двигательных качеств. Научится раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.	кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в тестировании физического развития и физической подготовленности.	виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.
50	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Микроцикл Мезоцикл	Научится называть и характеризовать основные части тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Научится характеризовать состояние своего организма в процессе занятий физическими	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой.

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

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

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

	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	ход. Бесшажный одновременный ход.	одновременному ходу.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы
56	Учет техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах.

					отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
58	Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, переступание	Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка». Демонстрировать повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.
59	Подъем елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на	Подъем елочкой, переступание	Научиться выполнять подъем елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу;	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным,

	Дистанция 2 км.	внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как преодолеть дистанцию 2 км.		применить в передвижение на лыжах.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка». Демонстрировать повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу.
60	Подъём елочкой на склоне 45° Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Торможение плугом.	Как совершенствовать подъём елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Как правильно выполнять торможение плугом.	Подъём елочкой, переступание Торможение плугом.	Научиться выполнять подъём елочкой и повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу применить в передвижение на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу и торможением плугом.
61	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом.	Торможение плугом, подъём елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъём елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным,

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

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

					сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «ёлочка», спуск и торможением плугом.
66	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять технику бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
67	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять технику

					на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	бесшажного одновременного, попеременного и одновременно-двухшажного хода в различных условиях местности.
68	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Преодолевать дистанцию 1-1,5 км на время на лыжах.
69	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным,

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

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа.						
72-75	Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	Единоборства Шейпинг ФОТ	Научится раскрывать понятия и оздоровительными силами природы называть способы проведения досуга. Научится характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности. Научится выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени и подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью.	Р.: использовать знания физической культуры, для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. П.: демонстрировать упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; К.: взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе.

Спортивные игры. Баскетбол 8 часов.						
76	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
77	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча левой и правой рукой змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
78	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной и двумя руками снизу на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
79	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать	Передача одной и двумя руками снизу на месте и в движении.	Научиться выполнять передачу одной и двумя руками снизу на	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

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

	качеств по средствам СПУ баскетбола.				совместного освоения технических действий.	
83	Совершенствование техники броска мяча в движении. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить технику броска мяча в движении. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в движении.	Научиться выполнять технику броска мяча в движении.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол 7 часов.						
84	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. Как совершенствовать стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться, правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Развивать знания, навыки и умения игры в

	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.		набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	технических действий волейбола.	волейбол.
85	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
86	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
87	КУ – техники	Как правильно	Набрасывание	Научиться качественно,	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Описывать технику

	набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	мяча. Прием и передача мяча снизу.	выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	игровых действий и приемов волейбола. Называть, способы приёма и передачи мяча. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол.
88	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
89	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться, качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.
90	Развитие	Как развить	СПУ	Научиться развить	Р.: применять правила подбора одежды	Организовывать

	двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	волейболиста. Двигательные качества.	двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	совместные занятия волейболом со сверстниками. Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Легкая атлетика 15часов.						
91	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдать правила безопасности.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания

				мяча.		набивного мяча.
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания набивного мяча.
93	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать

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

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

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

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

	ие передачи эстафетной палочки.	м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	выносливость.	эстафетной палочки и бегу на выносливость.	формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	палочки и бега на выносливость. Включать кроссовый бег и эстафетный бег в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
105	Круговая эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить круговую эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться круговой эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.