

МБОУ «Большегнеушевская СОШ»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 27.08.2020 г

Утверждена:
директор школы: Т.В.Меринова

Приказ № 1-84 от 28.08.2020г



**Рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 класс**

Суярков Федор Владимирович,
учитель физической культуры, I категория.

2020 Г

Структура рабочей программы

- 1) Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.
- 2) Содержание учебного предмета с указанием видов учебной деятельности.
- 3) Календарно – тематическое планирование.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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 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.
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
 - 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.

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.

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.

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 передвижений;
- 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.

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 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 направления;
- 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.

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.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 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, аргументированно 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 и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших 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 учётом 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом 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. Содержание учебного предмета с указанием видов учебной деятельности

Содержание учебного курса	Виды учебной 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 содержат 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	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривать влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки. Определять значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять понятие о физическом развитии, давать характеристику его основных

<p>основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>	<p>показателей. Рассматривать осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
<p>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 такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение 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.</p>	<p>Изучать историю легкой атлетики. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p> <p>Описывать технику выполнения высокого старта, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Соблюдать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивать упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнять упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья.</p>
<p>Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»,</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности.</p>

<p>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Описывать технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать фазы прыжка в высоту. Подбирать и выполнять специальные прыжковые и подводящие упражнения.</p>
--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
І четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подгото вка к занятия м физичес кой культур ой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран
Легкая атлетика (14 часов)						
2		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				соблюдают правила безопасности	легкой атлетике	
3		Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		Стартовые флажки, свисток
4		Беговые упражнения. Высокий старт	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты	Контроль техники выполнения высокого старта	Свисток, пульсометр
5		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для	Оценка скорости бега (60 м)	Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Подвижная игра «Белые медведи»	развития быстроты		
6		Беговые упражне ния. Бег на средние дистанц ии	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты		Свисток. Секундоме р
7		Беговые упражне ния. Эстафет ный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. По- движная игра «Снайперы»	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей		Эстафетны е палочки, мячи
8		Беговые упражне ния. Соревно вания	Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Оценка скорости бега (1000 м)	Свисток, секундоме р

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости		
9		Беговые упражнения. Полоса препятствий	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, малые мячи
10		Бросок набивного мяча	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка

Но ме р ур ок а	Дата уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
11		Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы	Контроль техники выполнения метания набивного мяча	Набивные мячи, свисток
12		Метание малого мяча	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		Набивные мячи, мишень, кегли, свисток
13		Прыжковые упражнения	Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание».	Описывают фазы прыжка в высоту. Обируют и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения.		Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		
14		Прыжко вые упражне ния	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Контроль техники выполне ния прыжка в высоту	Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту
15		Прыжко вые упражне ния	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	Оценка высоты прыжка	Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту, мяч
Лапта (6 часов)						
16		Игра «Рус- ская лапта». Правила игры	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком,	Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Тест по теме «Истори я возникн ования русской лапты. Основны е термины	Учебная презентаци я, компьютер , проектор, экран, биты, малые мячи, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			лицом вперед. Игра в русскую лапту	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	и правила игры»	
17		Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Биты, малые мячи, свисток
18		Игра «Русская лапта». Перемещение игрока	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока	Биты, малые мячи, свисток
19		Игра «Русская лапта». Удары по мячу	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча	Биты, малые мячи, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
20		Игра «Русская лапта». Поддача мяча	Удары снизу. Поддача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполне ния ударов по мячу	Биты, малые мячи, свисток
21		Игра в русскую лапту	Удары сверху. Поддача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполне ния ударов по мячу	Биты, малые мячи, свисток
Баскетбол (5 часов)						
22		Баскетбол как	История возникновения	Характеризуют баскетбол как популярную командную	Тест «Истори	Учебная презентаци

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		спортив ная игра. Стойка игрока	баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	я возникн ования баскетбо ла. Основны е термины и правила игры»	я, компьютер , проектор, экран, баскет- больный мяч, свисток
23		Баскетбо л. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетболь ный мяч, свисток
24		Баскетбо л. Ведение мяча на месте. Бросок	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполне ния стойки и передви жений игрока	Баскетболь ный мяч, свисток
25		Баскетбо л. Ведение мяча на	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и		Баскетболь ный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		месте. Комбина ции	элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
26		Баскетбо л. Вырыва ние и выбиван ие мяча	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетболь ный мяч, свисток
Знания о физической культуре (1 час)						
27		Режим дня, его основно е содержа ние	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку	Определяют назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение	Оценка разработ анного комплекс а упражнений. Контроль техники выполне	Видеоролик, компьютер , проектор, экран

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			становись!»	физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	ния	
II четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
28		Комплек с упражне ний утренне й зарядки	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку	Оценка со- ставленн ого комплек са упражне ний с учетом индивид уальных показате лей физичес кой подготов ленности	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
29	2	Оздоров ительны е формы занятий в режиме учебног о дня и учебной	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры,	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с	Оценка со- составле нного комплек са упражне ний с учетом	Видеороли к, компьютер , экран, проектор

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		недели	подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа	различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа	индивидуальных показателей физической подготовленности	
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)						
30		Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике	Компьютер, проектор, экран, видеоролик
31		Организуемые команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений,		Свисток, перекладина

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			(д). Упражнения общеразвивающей направленности	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
32		Органи зующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контро ль техники выполне ния перестро ений	Свисток, перекладин а
33		Органи зующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают	Контро ль техники выполне ния висов	Свисток, перекладин а

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			способностей	помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
34		Акробатические упражнения. Перекаты	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты
35		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Свисток, гимнастические маты

Но ме р ур ок а	Дата уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
36		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад	Свисток, гимнастические маты
37		Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки)	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техники стойки на лопатках	Свисток, гимнастические маты
38		Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	Контроль техники выполнения	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Упражнения на развитие координационных способностей	техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	стойки согнуты ноги	
39		Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи
40		Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
41		Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её,	Контроль техники	Свисток, гимнастические маты,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			последующим спрыгиванием. Упражнения на развитие силовых способностей	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	выполне ния опорног о прыжка	гимнастиче ский козел
42		Упражне ния на гимнаст ическом бревне (д), гимнаст ической перекла дине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастич еское бревно, перекладин а, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка
43		Упражне ния на гимнаст ическом бревне (д), гимнаст ической перекла дине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно	Контроль техники выполне ния упражне ний на бревне и переклад ине	Гимнастич еское бревно, перекладин а, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	помогают их исправлению		
44		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка
45		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастические брусья, канат
46		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют	Контроль техники выполнения упражнений на	Гимнастические брусья, канат

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		канату	бруснях (д): наско на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м)	их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	бруснях	
47		Ритмиче ская гимнаст ика	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контрол ь техники выполне ния лазанья по ка- нату	Компьютер , проектор. экран, DVD- диски, обручи, скакалки, мячи
Знания о физической культуре (1 час)						
48		Физичес кое развитие чело- века	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по	Контрол ь со- ставленн ого комплек са упражне ний. Контрол ь техники выполне ния	

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц	профилактике её нарушения и коррекции		
III четверть						
Знания о физической культуре (1 час)						
49		Олимпи й-ские игры древност и	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр	Тест по теме «Истори ческие сведения о развитии древних Олимпи йских игр»	Учебная презентаци я, компьютер , проектор, экран
Лыжные гонки (21 час)						
50		Передви жение на лыжах	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности	Тест по теме «Истори ческие сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ»	Учебная презентаци я, компьютер , проектор, экран

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Подвижные игры на лыжах			
51		Передви жение на лыжах. Попере менный двухша жный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
52		Передви жение на лыжах. Попере менный двухша жный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техники выполне ния попере менного двухшаж ного хода	Лыжи, палки, ботинки
53		Передви жение на лыжах. Одновре менный бесшажн	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ый ход	скоростью	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
54		Передви жение на лыжах. Одновре менный бесшажн ый ход	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполне ния одновре менного бесшажн ого хода	Лыжи, палки, ботинки, разметочн ые флажки
55		Передви жение на лыжах с чередова нием ходов	Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки, разметочн ые флажки
56		Передви жение на лыжах. Переход с одного	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Лыжи, палки, ботинки, разметочн ые флажки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		способа на другой	лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		
57		Передви жение на лыжах. Пере ход с одного способа на другой	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Контроль техники перехода с одного способа передви жения на другой	Лыжи, палки, ботинки
58		Передви жение на лыжах. Лыжные эстафет ы	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м)	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
59		Поворот ы на лыжах	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
60		Подъём ы на лыжах	Подъём лесенкой. Скоростной подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности		Лыжи, палки, ботинки
61		Подъём ы на лыжах	Подъём полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по	Контроль техники выполне ния подъема	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				частоте сердечных сокращений		
62		Спуски на лыжах	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
63		Спуски на лыжах	Спуск в низкой стойке. Совершенствовани е лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
64		Спуски на лыжах	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила		Лыжи, палки, ботинки, мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км	безопасности		
65		Торможения на лыжах	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км)	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Контроль техники выполнения спуска и торможения	Лыжи, палки, ботинки
66		Передвижения на лыжах	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
67		Передвижения на лыжах	Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований	Оценка скорости передвижения на лыжах	Лыжи, палки, ботинки
68		Передвижения на лыжах	Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на		Лыжи, палки, ботинки, разметочн

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м	лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		ые флажки
69		Передви жения на лыжах	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки, ботинки
70		Передви жения на лыжах	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки
Баскетбол (8 часов)						
71		Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники ведения мяча на месте	Баскетбольный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		и шагом	круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
72		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетболь ный мяч, свисток
73		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль техники ведения мяча с изменением	Баскетболь ный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	направле ния	
74		Баскетбо л. Ведение мяча с изменен ием скорости и высоты отскока	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетболь ный мяч, свисток
75		Баскетбо л. Позицио нное нападен ие	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники броска снизу в движении	Баскетболь ный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
76		Баскетбол. Позиционное нападение	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
77		Баскетбол. Позиционное нападение	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Баскетбольный мяч, свисток
78		Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Контроль техники броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха		
IV четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
79		Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями	Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств	
Волейбол (10 часов)						
80		Волейбо	История	Характеризуют волейбол	Тест по	Учебная

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		л. Стойка игрока	возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	теме «Истори я возникн ования волейбо ла. Основны е термины и правила игры»	презентаци я, компьютер , проектор, экран, волейбольн ый мяч, свисток, мел
81		Волейбо л. Стойка игрока	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Волейболь ный мяч, свисток
82		Волейбо л. Передач а мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники выполне ния стойки и передви жений	Волейболь ный мяч, свисток
83		Волейбо л. Передач а мяча двумя руками	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техники передачи мяча двумя	Волейболь ный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		сверху	эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	руками сверху	
84		Волейбо л. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней поддачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно- интервального упражнения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейболь ный мяч, свисток
85		Волейбо л. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Контрол ь техники приема мяча снизу двумя руками	Набивные мячи, волейбольн ый мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				эмоциями		
86		Волейбо л. Прием мяча снизу двумя руками	Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Волейболь ный мяч, свисток
87		Волейбо л. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техники приема мяча сверху двумя руками	Волейболь ный мяч, свисток
88		Волейбо л. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игра в волейбол с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники нижней прямой подачи	Волейболь ный мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
89		Волейбо л. Игра по правила м	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха		Волейболь ный мяч, волейбольн ая сетка, свисток
Легкая атлетика (9 часов)						
90		Беговые упражне ния. Старты из разных положен	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ий		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		
91		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка скорости бега (60 м)	Свисток
92		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, секундомер
93		Беговые упражнения. Кроссов	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют	Оценка выносливости	Свисток, секундомер

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ый бег	местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		
94		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, мячи
95		Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км)	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка скорости бега (1500 м)	Свисток
96		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная
97		Прыжковые упражнения. Прыжок	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением,	Контроль техники выполнения	Свисток, дорожка разметочная для прыжков

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		в длину	Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	прыжка в длину	в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки
98		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнутой ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Оценка дальности и прыжка	Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи
99		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, малые мячи
10		Метание	Метание мяча на	Описывают технику	Контроль	Свисток,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
0		малого мяча	дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	ь техники выполне ния метания малого мяча	малые мячи
10 1		Метание малого мяча	Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	Оценка дальност и метания малого мяча с 3–5 шагов разбега	Свисток, малые мячи
10 2		Основы туристск ой подгото вки	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, турист- ское оборудова ние, искусствен ные и естественн ые препятстви я
Футбол (3 часа)						
10 3		Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановк а мяча	История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.	Тест по теме «Истори я возникн ования футбола. Основны е	Учебная презентаци я, компьютер , проектор, экран, портреты выдающих ся

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	термины и правила игры»	спортсмен ов, футбольны й мяч, свисток
10 4		Футбол. Удар по неподви жному и катящем уся мячу	Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Двусторонняя учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе		Футбольны й мяч, свисток
10 5		Футбол. Останов ка катящег ося мяча правой и левой ногой	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для	Контроль техники выполне ния ведения и остановк	Футбольны й мяч, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра	занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	и мяча	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
І четверть						
Легкая атлетика (9 часов)						
1		Беговые упражн ения. Спринт ерский бег	Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный		Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполнения высоко го старта	Свисток
3		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	Контроль техник и выполнения низкого старта	Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Свисток
5		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное	Оценка скоростных способностей	Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			скоростных способностей	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
6		Беговые упражн ения. Бег на средние дистанц ии	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Свисток
7		Беговые упражн ения. Бег на	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Учет времен и бега. Соревн ования	Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		средние дистанц ии	выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
8		Прикла дно- ориенти ро- ванная подгото вка	Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности		Свисток
9		Прикла дно- ориенти ро- ванная	Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от		Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		подгото вка	Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности		
Футбол (3 часа)						
10		Футбол. Удары по мячу	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас,	Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техник и выполнения удара по неподвижному мячу	Мяч футбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде			
11		Футбол. Остановка катящегося мяча	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники». Двусторонняя учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Контроль техники и выполнения остановки катящегося мяча.	Мяч футбольный, свисток
12		Футбол. Ведение мяча	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Контроль техники и ведения мяча	Мяч футбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			способностей. Двусторонняя учебная игра			
Знания о физической культуре (1 час)						
13		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами	Тест «Проверь себя»	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация
Легкая атлетика (3 часа)						
14		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способами «перешагивание»	Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ног и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей и координации	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
15		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполнения прыжка в высоту	Свисток
16		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для	Оценка выполнения прыжка в высоту	Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		«перешагивание»		развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
Волейбол (10 часов)						
17		Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)	Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
18		Волейбол. Приём и передача мяча	Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техник и передач мяча	Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		сверху двумя руками (в парах)	мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 × 5 м	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	двумя руками (в опорно м положе нии)	
19		Волейб ол. Приём и передач а мяча сверху двумя руками (на количес тво передач)	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Переда ча мяча двумя руками сверху в парах (на количес тво передач)	Мяч волейбольн ый, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			подбрасывания			
20		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4–6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
21		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)	Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач)	Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижная игра «Не урони мяч»			
22		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
23		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах)	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Мяч над	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам			
24		Волейбол. Нижняя прямая подача в парах	Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты
25		Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно	Контроль техник и выполнения подачи мяча через сетку	Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
26		Волейб ол. Прямой напада ющий удар	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h $= 180$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольн ый, свисток, малый мяч
Знания о физической культуре (1 час)						
27		Физиче ская подгото вка и ее связь с укрепле нием здоровь	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты,	Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую	Оценка физиче ских качеств по приведе нным показат елям	Компьютер , экран, проектор, учебная презентаци я

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		я, развити е физичес ких качеств	выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам		
II четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
28		Провед ение банных процеду р	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банному процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса)	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям	Контроль техник и выполн ения компле кса упражн ений на развити е гибкост и. Тест на гибкост ь	Компьютер , экран, проектор, учебная презентаци я
Гимнастика (18 часов)						
29		Строев ые упражн ения	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Тест на знание видов гимнаст ики, ТБ и страхов ки	Компьютер , экран, проектор. Учебная презентаци я, видео- ролики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			безопасности			
30		Висы. Строев ые упражн ения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастич еские маты, перекла- дина
31		Висы. Строев ые упражн ения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль выполн ения строев ых приемо в и команд	Гимнастич еские маты, перекла- дина
32		Висы. Строев	Подъем переворотом в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые	Контроль	Гимнастич еские

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ые упражн ения	упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразви- вающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д)	приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	техник и выполн ения упражн ений	маты, перекла- дина
33		Опорны й прыжок	Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастич еский козел, гимнастиче ская скамейка
34		Опорны й прыжок	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае		Гимнастич еский козел, гимнастиче ская скамейка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			100–110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		
35		Опорны й прыжок	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастич еский козел, гимнастиче ская скамейка
36		Опорны й прыжок	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений). Упражнения на	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих	Контроль техник и выполн ения опорно го прыжка	Гимнастич еский козел, гимнастиче ская скамейка, обручи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			развитие скоростно-силовых способностей	сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		
37		Акробатика. Лазанье	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений с обручами	Гимнастические маты, мячи, обручи
38		Акробатика. Лазанье	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения двух кувырков вперед слитно; «моста»	Гимнастические маты, мячи
39		Акробатика. Лазанье	«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление	Контроль техник и	Гимнастические маты, мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			разученных приемов. Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации	ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	лазанья по канату, выполнения гимнастической комбинации	
40		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику		Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое
41		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление	Контроль техник и выполнения упражнений	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		дине	изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику		
42		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	Контроль техник и выполнения комбинаций	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое
43		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых		Гимнастические брусья

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами	гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
44		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техник и выполнения упражнений на брусьях	Гимнастические брусья
45		Упражнения на	Упражнения на	Описывают технику	Контроль	Гимнастическое оборудование

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ения на гимнаст ических бруснях	гимнастических бруснях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей	упражнений на гимнастических бруснях. Осваивают технику упражнений на гимнастических бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	ль техник и комбин аций на бруснях	еские брусня
46		Ритмич еская гимнаст ика	Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполн ения танцева льных упражн ений	Компьютер , диски с музыкальн ым сопровожд ением
Знания о физической культуре (1 час)						
47		Организ ация и планиро вание самосто ятельны х занятий по развити ю физичес ких	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения	Контроль техник и выполн ения составл енных компле ксов упражн ений	Учебная презентаци я, экран, компьютер , проектор

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		качеств	развития физических качеств			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
48		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их в комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий	Контроль техник и выполнения составленного комплекса упражнений	
III четверть						
Лыжные гонки (21 час)						
49		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой	Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние Олимпийские игры в Сочи	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности		Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация
50		Передв	Виды лыжного	Описывают технику		Лыжи,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		иже-ния на лыжах. Скольза щий шаг	спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку		палки, ботинки
51		Передв иже-ния на лыжах. Попере менный двухша жный ход	Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
52		Передв иже-ние на лыжах. Одновр еменны й бесшаж -ный ход	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
53		Передв иже-ние на лыжах изученн ыми способ ами	Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для	Контроль техник и одновременного бесшажного хода	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				занятий лыжной подготовкой		
54		Передвижение на лыжах изученными способами	Техника попеременного двухшажного и одновременного безшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техники попеременного двухшажного хода	Лыжи, палки, ботинки
55		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
56		Передвижение	Прохождение	Описывают технику		Лыжи,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		иже-ние на лыжах. Одно- временн ый одноша жный ход	дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. Упражнения на развитие силы	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		палки, ботинки
57		Передв иже-ние на лыжах. Одновр еменны й одноша жный ход	Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
58		Передв иже-ние на лыжах.	Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя	Контроль техник и	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		Одновр еменны й одноша жный ход	через шаг. Упражнения на развитие выносливости	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	выполн ения одновр еменно го одноша жного хода	
59		Передв иже-ние на лыжах. Одно- временн ый одноша жный ход	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5 × 100 м. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки.
60		Передв иже-ние на лыжах. Одновр еменны й	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований. Применяют	Учет времен и	Лыжи, палки, ботинки, секундоме р

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		одноша жный ход		правила соревнований на дистанции		
61		Передв иже-ния на лыжах. Подъём ы «елочко й» и «лесенк ой»	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
62		Передв иже-ния на лыжах. Подъём ы	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Контроль техник и выполн ения подъема «елочко й»	Лыжи, палки, ботинки
63		Передв иже-ния на лыжах. Спуски в основно й и низкой стойке	Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной	Контроль техник и выполн ения подъема «лесенк ой»	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подготовкой		
64		Передв иже-ния на лыжах. Тормож ения «плуго м» и «упоро м»	Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
65		Передв иже-ния на лыжах. Тормож ения «плуго м» и «упоро м»	Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров	Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
66		Передв иже-ния на лыжах. Тормож ения	Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3 × 4 по 200–300 м. Упражнения на развитие координации. Игра	Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила	Контроль выполнения техник и торможений	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			«Остановка рывком»	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
67		Передв иже-ния на лыжах. Пово- роты	Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
68		Передв иже-ния на лыжах. Преодо ление препятс твий	Прохождение отрезков 3 × 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Лыжи, палки, ботинки
69		Передв иже-ния на лыжах. Игры на склоне	Гонка в группах (группы по желанию учащихся). Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Упражнения на развитие координации	сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		
Знания о физической культуре (1 час)						
70		Восстановительный массаж	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы	Контроль техник и выполнения простейших приемов в массажа	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики
Баскетбол (13 часов)						
71		Баскетбол. Правила игры	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие	Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами			
72		Баскетбол. Ведение мяча	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения сочетаний приемов в ведения, передачи, броска мяча	Свисток, баскетбольные мячи
73		Баскетбол. Ведение мяча	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
74		Баскетбол	Ведение мяча с	Описывают технику игровых	Контроль	Свисток,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ол. Останов ка двумя шагами	разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	ль техник и выполн ения останов ки двумя шагами	баскетболь ные мячи
75		Баскетб ол. Бросок мяча	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ведения мяча с разной высото й отскока	Свисток, баскетболь ные мячи
76		Баскетб ол. Бросок мяча	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетболь ные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие выносливости			
77		Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ведения мяча с изменением направления движения	Свисток, баскетбольные мячи
78		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
IV четверть						
79		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со		Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
80		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения передач мяча	Свисток, баскетболь ные мячи
81		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения перехвата мяча	Свисток, баскетболь ные мячи
82		Баскетбол. Позиционное нападение	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и		Свисток, баскетболь ные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие силовых способностей	приемов. Соблюдают технику безопасности		
83		Баскетбол. Позиционное нападение	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения передач и мяча в тройках в движении со сменой места	Свисток, баскетболь ные мячи.
Лапта (6 часов)						
84		Игра «Рус- ская лапта». Стойка игрока, перемеще ния	Основной спортивный инвентарь для игры в рус-скую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.	Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для	Тест «Спорт ивный инвентарь, жесты судей, правила игры»	Учебная презентаци я. Компьютер , проектор, экран. Биты. Малые мячи. Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту	занятий на открытом воздухе		
85		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Биты. Малые мячи. Свисток
86		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения перемещений игрока	Биты. Малые мячи. Свисток
87		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно	Контроль техник и выполнения ударов битой по мячу	Биты. Малые мячи. Свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
88		Игра «Рус-ская лапта». Осаливание.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техник и выполнения ловли мяча в сочетании с передачей	Биты. Малые мячи. Свисток
89		Игра в рус-скую лапту. Финты	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техник и выполнения финтов при осаливании	Биты. Малые мячи. Свисток
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
90		Спортивная подгото-вка. Выбор упражн-ений для разви-тия	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений.	Контроль техник и выполнения упражнений. Оценка	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		я выносл ивости	средство всестороннего и гармоничного физического совершенствовани я. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости	Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям	выносл ивости по приведе нным показат елям	
Легкая атлетика (14 часов)						
91		Прикла дно- ориенти ро- ванная подгото вка	Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и преодо ления препятс твий	Свисток, беговая дорожка
92		Беговые упражн ения. Длитель ный бег	Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное		Свисток, беговая дорожка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			развитие выносливости	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
93		Беговые упражн ения. Кроссов ый бег	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и бега на средние дистанции	Свисток, беговая дорожка
94		Беговые упражн ения. Кроссов ый бег	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные		Свисток, беговая дорожка.

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры)	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
95		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения беговых упражнений с препятствиями	Свисток, беговая дорожка.
96		Беговые упражнения.	Бег 1200 м. Упражнения на развитие	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	Учет времени	Свисток, беговая дорожка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		Кроссов ый бег	выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
97		Прыжко вые упражн ения. Прыжок в длину способо м «согнув ноги»	Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж- нений, соблюдают правила техники безопасности		Свисток, прыжковая дорожка
98		Прыжко	Техника	Описывают технику		Свисток,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		вые упражн ения. Прыжок в длину способо м «согнув ноги»	отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений, соблюдают правила техники безопасности		прыжковая дорожка
99		Прыжко вые упражн ения. Прыжок в длину	Прыжки в длину с 5–7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-нений,	Контроль техник и выполн ения прыжка в длину	Свисток, прыжковая дорожка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				соблюдают правила техники безопасности		
10 0		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжки в длину с 7–9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Оценка дальности прыжка	Свисток, прыжковая дорожка
10 1		Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Свисток, малые мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10 2		Метание малого мяча	Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5–6 м. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполнения метания	
10 3		Метание малого мяча	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 × 1 м с расстояния 8–10 м. Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	Оценка меткости метания	

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10 4		Метани е малого мяча	Метание малого мяча с 4–5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Оценка метани я мяча на дальнос ть	
Знания о физической культуре (1 час)						
10 5		Закалив ание организ ма. Правил а безопас ности и гигиени ческие требова ния	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их прове-дении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Компьютер , проектор, экран, учебная презентаци я

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Обтирание, обливание водой. Игры на основе футбола			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
I четверть						
Знания о физической культуре (1 час)						
1		Техниче ская подгото вка. Техника движен ий и её основны е показате ли. Оценка техники движен ий, способы выявлен ия и устране ния ошибок в технике выполне ния	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений. Оценка быстроты по приведенным показателям	Компьютер, экран проектор, учебная презентация
Легкая атлетика (10 часов)						
2		Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений	Секундометр, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости)		
3		Беговые упражнения. Низкий старт	Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом	Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч
4		Беговые упражнения	Низкий старт, стартовый разгон от	Описывают технику выполнения беговых	Контроль	Секундометр, флажки,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ния. Низкий старт	30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	техник и низкого старта	рулетка, стартовые колодки, мяч
5		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники	Оценка скорост и бега на коротк ие дистан ции	Секундоме р, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				безопасности		
6		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, флажки, мяч
7		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техник и бега	Секундомер, флажки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
8		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Учет времени. Оценка скоростных способностей и выносливости	Секундомер, флажки, мяч
9		Беговые упражнения. Челночный бег	Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте		Рулетка, флажки, мел для разметки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10		Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Рулетка, флажки, мел для разметки
11		Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техник и челночного бега	Мел для разметки, конусы, мячи набивные

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
Футбол (3 часа)						
12		Футбол. Остановка катящегося мяча	Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра	Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техник и остановки катящегося мяча	Футбольные мячи, свисток
13		Футбол. Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и	Контроль техник и удара по мячу	Футбольные мячи, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Двусторонняя учебная игра	приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
14		Футбол. Тактика игры	Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техник и ловли мяча	Футбольны е мячи, свисток
Легкая атлетика (3 часа)						
15		Прыжко вые	Техника прыжка в высоту способом	Описывают технику выполнения прыжковых		Учебные плакаты,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		упражнения. Прыжок в высоту	«перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		сектор для прыжков, мел для разметки, флажки
16		Прыжко вые упражнения. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники	Контроль техник и выполнения прыжка	Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				безопасности		
17		Прыжко вые упражне ния. Прыжок в высоту	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Учет высоты прыжка	Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки
Волейбол (10 часов)						
18		Волейбо л. Стойка игрока. Приём и передач а мяча сверху двумя руками (над собой – партнёр у)	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой –	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольн ый, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»			
19		Волейбо л. Приём и передач а мяча сверху двумя руками у стены	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольн ый, Свисток
20		Волейбо л. Приём и передач а мяча сверху двумя руками через сетку	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	Контроль техник и передач и мяча двумя руками сверху через сетку (в опорно м	Мяч волейбольн ый, свисток, кубики, секундомер

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)	сопернику и управляют своими эмоциями	положе нии)	
21		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер
22		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	Контроль техник и передач и мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положе	Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)	своими эмоциями	нии)	
23		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
24		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техник и передач мяча двумя руками сверху над собой	Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		перемещением	и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
25		Волейбол. Нижняя прямая подача	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы»,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Контроль техник и нижней прямой подачи с лицевой линии	Мяч волейбольный, свисток, обручи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			«Прими подачу»			
26		Волейбол. Прямой нападающий удар	<p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.</p> <p>Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением.</p> <p>Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением.</p> <p>Метание малого мяча через сетку $h = 180\text{--}190$ см.</p> <p>Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч
27		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёр	<p>Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования.</p> <p>Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями.</p> <p>Нападающий удар по мячу</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	Контроль техник и прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ом	находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
II четверть						
Знания о физической культуре (2 часа)						
28		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений	Компьютер, экран. проектор. Учебная презентация

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			движений (скоростных способностей)			
29		Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений	
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)						
30		Строевые упражнения	Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
31		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки
32		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление	Контроль выполнения строевых приемов и команд. Контроль	Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	ль техник и выполн ения компле кса упражн ений с гимнас тическо й палкой	
33		Висы. Строев ые упражне ния	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техник и выполн ения комбин ации на гимнас тическо й скамей ке, на перекла дине	Гимнастич еские маты, перекладин а, гимнастиче ские палки, скамейки
34		Опорны й прыжок	Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих	Контроль техник и выполн ения висов	Гимнастич еский козел, гимнастиче ская скамейка

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		
35		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка
36		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м)	Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка
37		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники	Контроль техник и выполн	Гимнастический козел, обручи, большие

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки	безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	ения опорно го прыжка	мячи, гимнастическая скамейка
38		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты
39		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д)	Гимнастические маты, мячи
40		Акробатика.	Кувырок назад в полушпагат (д).	Описывают технику акробатических	Контроль	Гимнастические

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Лазанье	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации	упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	техник и выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)	маты, мячи
41		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости. Оценка лазанья по шесту	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое
42		Упражнения на гимнастическом бревне	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической	Контроль техник и	Гимнастическая перекладина, бревно

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		бревне и гимнастической перекладине	руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	выполнения упражнений	гимнастическое
43		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	Контроль техник и выполнения комбинаций	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое
44		Упражнения на гимнастических	Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику		Гимнастические брусья

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		бруснях	толчком двумя; передвижение в весе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких бруснях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами	упражнений на гимнастических бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
45		Упражнения на гимнастических бруснях	Упражнения на параллельных бруснях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в весе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких бруснях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами	Описывают технику упражнений на гимнастических бруснях. Осваивают технику упражнений на гимнастических бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техник и выполнения упражнений на бруснях	Гимнастические брусня
46		Упражнения на гимнастических бруснях	Упражнения на гимнастических бруснях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с	Описывают технику упражнений на гимнастических бруснях. Осваивают технику упражнений на гимнастических бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	Контроль техник и комбинаций на бруснях	Гимнастические брусня

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			набивными мячами	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
47		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполнения танцевальных упражнений	Компьютер, диски с музыкальным сопровождением
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
48		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м)	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м)	Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног	Контроль техник и выполнения комплексов упражнений	

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
III четверть						
Лыжные гонки (21 час)						
49		Передви же-ния на лыжах. Эста- феты	Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах	Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Компьютер, экран, проектор, учебная презентация
50		Передви же-ния на лыжах	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
51		Передви же-ния на	Упражнения на технику попеременного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Попеременный двухшажный ход	двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
52		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.	Контроль техник и попеременного двухшажного хода	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
53		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
54		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
55		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
56		Передви	Чередование	Описывают технику	Контроль	Лыжи,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		же-ния на лыжах. Одно- временн ый двухша жный ход	лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	ль техник и выполн ения лыжны х ходов	палки, ботинки
57		Передви же-ния на лыжах. Одновре менный одноша жный ход	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
58		Передви же-ния на лыжах. Одновре менный одноша жный ход	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
59		Поворот ы на лыжах	Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
60		Повороты на лыжах	Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»	Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного	Контроль техник и выполнения поворотов	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				отдыха		
61		Повороты на лыжах	Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации	Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Оценка координации	Лыжи, палки, ботинки
62		Спуски на лыжах	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок»	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
63		Спуски на лыжах	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
64		Спуски на лыжах	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.	Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техник и выполнения	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			Упражнения на развитие координации	сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	спусков	
65		Подъемы	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
66		Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.	Оценка скорости и прохождения дистанции	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
67		Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
68		Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Учет времени	Лыжи, палки, ботинки
69		Передвижения на	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		лыжах. Эстафет ы на склоне	Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища	техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
70		Индивидуальны е комплексы корриги рующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Комплекс упражнений при нарушениях опорно- двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям	Оценка двигательной ловкости	
Баскетбол (8 часов)						
71		Баскетбол. Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и		Баскетболь ные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола	приемов. Соблюдают технику безопасности		
72		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			
73		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения поворотов с мячом	Баскетбольные мячи
74		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Контроль техник и	Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	выполнения броска мяча двумя руками от головы	
75		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ведения мяча от головы с сопротивлением	Баскетбольные мячи
76		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техник и передач мяча	Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	одной рукой от плеча в парах	
77		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Баскетбольные мячи
78		Баскетбол. Передача мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
III четверть						
Баскетбол (5 часов)						
79		Баскетбол. Бросок мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и передач и мяча в тройках со сменой места	Баскетболь ные мячи
80		Баскетбол. Бросок мяча	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетболь ные мячи
81		Баскетбол. Бросок	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	Контроль техник	Баскетболь ные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча	места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	и штрафного броска	
82		Баскетбол. Перехват мяча	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
83		Баскетбол. Перехват мяча	Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
Знания о физической культуре (1 час)						
84		Здоровье и здоровы	Здоровый образ жизни, роль и значение физической	Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его	Оценка уровня вынослив	Компьютер, проектор, экран, учебная

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		й образ жизни	культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психи-ческое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания	основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания	ости	презентаци я
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
85		Оздоров и- тельные формы занятий в режиме учебног о дня и учебной недели	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки	Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий	Контроль техник и выполнения составленных комплексов упражнений	
Лапта (6 часов)						
86		Игра «Рус- ская	Перемещения игрока. Осаливание. Технические и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Бита, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
87		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Бита, мяч
88		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ловли и передач мяча	Бита, мяч
89		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают		Бита, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости	технику безопасности		
90		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техник и ударов по мячу.	Бита, мяч
91		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и ловли мяча	Бита, мяч
Легкая атлетика (14 часов)						
92		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные),

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		секундомер
93		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
94		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение	Контроль техник и преодоления препятствий	Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			товарища»	беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		метания, волейбольные), секундомер
95		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Учет времени	Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
96		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные		Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижная игра «Морской бой»	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		ые, кубики
97		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и выполнения передач и эстафетной палочки	Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики
98		Прыжковые	Техника многоскоков	Описывают технику выполнения прыжковых	Контроль	Мел для разметки,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контрол ь	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		упражнения. Много скоки	(тройной, восьмерной). Круговая тренировка: много скоки, прыжки на точность, прыжок с места	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	техник и выполн ения много сков	конусы
99		Прыжко вые упражнения. Много скоки	Круговая тренировка: много скоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники		Мел для разметки, конусы

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				безопасности		
10 0		Прыжко вые упражне ния. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Рулетка, флажки, мел для разметки
10 1		Прыжко вые упражне ния. Пры жок в длину	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль выполнения техник и прыжка в длину	Рулетка, флажки, мел для разметки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10 2		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Учет дальности прыжка	Рулетка, флажки, мел для разметки
10 3		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1–3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			на развитие силы	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10 4		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техник и метаний на дальность	Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи
10 5		Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	Учет дальности метаний	Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
І четверть						
Знания о физической культуре (1 час)						
1		Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи		Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			типовых травм, оказание первой помощи			
Легкая атлетика ()						
2		Беговые упражн ения. Спринт ерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундоме р, колодки, свисток, флажки
3		Беговые упражн ения. Спринт ерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		Секундоме р, колодки, свисток, флажки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Соревнования в беге на 60 м. Пробегание дистанции до 100 м (индивидуально)	Секундометр, колодки, свисток, флажки
5		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, колодки, свисток, флажки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
6		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м	Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафетные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
7		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темп упражнения. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, свисток
8		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Соревнования в беге на дистанции 1500	Секундомер, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ии	упражнения	упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	м и 2000 м	
9		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП)	Оценк а бега на средн ие дистан ции	Секундоме р, свисток, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, барьеры)
10		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со		Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
11		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Гимнастические маты, стойки, планка, мел
12		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Соревнования по прыжкам в высоту	Гимнастические маты, стойки, планка, мел, протоколы для судейской практики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
Волейбол (16 часов)						
13		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
14		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»			
15		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Перед ача мяча двумя рукам и сверху в парах в движении	Мяч волейбольный, свисток
16		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам			
17		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(через сетку). Волейбол по упрощённым правилам			
18		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Передача мяча двумя руками и сверху в прыжке	Мяч волейбольный, свисток
19		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»			
20		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Нижняя прямая подача в 4 сектора	Мяч волейбольный, свисток
21		Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
22		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают	Техника	Мяч волейбольный

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Верхняя прямая подача	с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	верхней прямой подачей	Мяч, свисток
23		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч
24		Волейбол.	Передвижение вдоль сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают		Мяч волейбольный

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		Напада- ющий удар по мячу наброш енному партнё ром	имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		ый, свисток
25		Волейб ол. Прямой напада ющий удар с передач и пасующ его игрока	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Техни ка прямо го напада ющего удара	Мяч волейбольн ый, свисток
26		Волейб ол. Индиви	Передвижение вдоль сетки с имитацией	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя		Мяч волейбольн ый,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		дуально е блокиро вание в прыжке с места	блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		свисток
27		Волейб ол. Страхов ка при блоки- ровании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольн ый, свисток
28		Волейб ол. Индиви дуальн ые и	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со		Мяч волейбольн ый, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		групповые тактические действия в нападении и защите	нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
Гимнастика (18 часов)						
29		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
30		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений		Гимнастические маты, гимнасти-

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ения	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		ческая скамейка
31		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
32		Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягивания в висе	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
33		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост
34		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
35		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост
36		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техники выполнения опорного прыжка	Гимнастический козел, гимнастический мост
37		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ритмической гимнастики (д)			
38		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
39		Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
40		Акробатика.	Длинный кувырок; стойка	Описывают технику акробатических упражнений.	Контроль	Гимнастические

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Лазанье	на голове и руках (м). Кувьрки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом	Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	техники выполнения акробатических комбинаций	маты, канат, гимнастический шест
41		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Оценки по лазанью по канату (шесту)	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
42		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			развитие координации	анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		
43		Упражн ения на гимнаст ических брусьях	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастич еские брусья
44		Упражн ения на гимнаст ических брусьях	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастич еские брусья
45		Упражн ения на гимнаст ических брусьях	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых		Гимнастич еские брусья

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д)	гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
46		Упражнения на гимнастических брусках	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Описывают технику упражнений на гимнастических брусках. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций	Гимнастические бруска
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)						
47		Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития,	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями			
48		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование развития основных физических качеств	
III четверть						
Лыжные гонки (21 час)						
49		Виды	Стили катания на	Раскрывают понятие «стиль»		Компьютер

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжных соревнований. Техника безопасности	лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности	катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		, проектор, экран, учебная презентация
50		Передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания	Лыжи, палки, лыжные ботинки
51		Передвижения на лыжах.	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
52		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				отдыха		
53		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
54		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (основной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
55		Передв ижения на лыжах. Скорос тной вариант одноша жного хода	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
56		Передв ижения на лыжах. Скорос тной вариант одноша жного хода	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
57		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки
58		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие силы	лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
59		Передв ижения на лыжах. Конько вый ход	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
60		Передв ижения	Техника одновременных	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контр оль	Лыжи, палки,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		на лыжах. Коньковый ход	коньковых ходов. Игра «Биатлон»	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	техники выполнения коньковых ходов	лыжные ботинки
61		Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				лыжах в организации активного отдыха		
62		Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом	Лыжи, палки, лыжные ботинки
63		Передвижения на лыжах. Повороты	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
64		Передвижения на лыжах. Повороты	Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
65		Передвижения на лыжах. Повороты	Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику	Контроль техники выполнения четырехшажного хода	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
66		Передв ижения на лыжах. Спуски	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
67		Передв ижения на лыжах. Спуски	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контр оль техни ки выпол	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	нения спуска	
68		Передв ижения на лыжах. Соревн ования	Соревнования на дистанции 3 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Учет време ни прохо ждени я дистан ции	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
69		Передвижения на лыжах. Эстафеты	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
Баскетбол (13 часов)						
70		Баскетбол. Передвижения игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			влияние на физическое развитие			
71		Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи
72		Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
73		Баскетбол. Накрывание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
74		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с сопротивлением	Баскетбольные мячи
75		Баскетбол. Бросок	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча	рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
76		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольные мячи
77		Баскетбол. Сочетание приемов в ведения ,	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		передачи, броска	передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	Соблюдают технику безопасности		
78		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
IV четверть						
79		Баскетбол. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения штрафного броска	Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости			
80		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
81		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игра			
82		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения быстрого прорыва (3 × 2)	Баскетбольные мячи
Знания о физической культуре (2 часа)						
83		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной)	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
84		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
Легкая атлетика (16 часов)						
85		Прикладно-ориентированные упражнения	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз)	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, свисток
86		Прикладно-	Прыжки через препятствие	Описывают технику выполнения легкоатлетических		Секундометр,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ориенти ро- ванные упражн ения	с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности		свисток
87		Прикла дно- ориенти ро- ванные упражн ения	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают		Секундоме р, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				правила техники безопасности		
88		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, свисток
89		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
90		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость	Секундометр, свисток
91		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Учет времени	Секундометр, свисток
92		Прыжок	Прыжок в длину	Описывают технику		Секундометр

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		овые упражн ения. Прыжо к в длину способо м «согнув ноги»	способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости	выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		р, свисток
93		Прыжк овые упражн ения.Пры жок в длину способо м «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундоме р, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
94		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Соревнования по прыжкам в длину	Секундометр, свисток
95		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники		Секундометр, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				безопасности		
96		Прыжк овые упражн ения. Прыжо к в длину «прог нувши сь»	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
97		Метани е малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,		

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Использова ние ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				соблюдают правила техники безопасности		
98		Метани е малого мяча	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Сорев нован ия по метан ию мяча в цель с 12– 14 м (до 16 м). Сорев нован ия по метан ию мяча на дальн ость	Резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
99		Метани е малого мяча	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Оценк а метан ия мяча на точно сть	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
10 0		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Оценка метания мяча на дальность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
Футбол (3 часа)						
10 1		Футбол. Удары по мячу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно	Контроль техники выполнения комбинаций передвижений	Футбольные мячи, свисток, конусы

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			футбола для развития физических качеств	относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
10 2		Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема	Футбольные мячи, свисток, конусы
10 3		Футбол. Нападение, защита	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техники выполнения игровых заданий	Футбольные мячи, свисток, конусы

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
10 4		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
10 5		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры	Контроль техники выполнения упражнений	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
І четверть						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
1		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности	Контроль физической подготовленности	
Легкая атлетика (13 часов)						
2		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Секундометр, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
3		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Проводят самостоятельно беговые упражнения		Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч
4		Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности		
5		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности	Соревнования в беге на 100 м	Секундометр, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч
6		Беговые упражнения. Длительный бег	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400–600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный		Секундометр, флажки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия		
7		Беговые упражнения. Равномерный бег	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундометр, флажки, мяч
8		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,	Соревнования в беге на 1000 м	Секундометр, флажки, мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега		
9		Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10–15 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи)
10		Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м,	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют		Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи)

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ий	девушки – 12–14 м)	беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
11		Беговые упражне ния. Кругова я трениро вка	Круговая тренировка: много- скоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях	Зачет	Мел для разметки, конусы
12		Прыжко вые упражне ния. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7– 9 шагов разбега. Специальные прыжковые	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.		Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		способом «перекидной»	упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий		флажки
13		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых		Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				качеств		
14		Прыжковые упражнения. Соревнования	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери-флоп»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований	Соревнования по прыжкам высоту	Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки
Волейбол (16 часов)						
15		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»			
16		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Техника передачи мяча двумя руками и сверху спиной в направлении передачи	Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			подачу», «Снайперы»			
17		Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток
18		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол			
19		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере- катом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты
20		Волейбол. Приём мяча	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя	Техника приёма мяча	Мяч волейбольный, свисток,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		одной рукой с последующим перека- том в сторону	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	одной рукой с послед ующи м перека том в сторон у	гимнастиче ские маты
21		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток, гимнастиче ские маты

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром			
22		Волейбо л. Приём мяча сверху двумя руками с перегато м на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перегато в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перегато на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Техни ка приём а мяча сверху двумя рукам и послед ующи м с пере гато на спине	Мяч волейбольн ый, свисток, гимнастиче ские маты
23		Волейбо л. Верхняя прямая подача	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Пряма я верхня я подача с лицево й	Мяч волейбольн ый, свисток, гимнастиче ские маты или обручи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	линии	
24		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			за лицевой линии. Учебная игра в волейбол			
25		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Техника выполнения прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, свисток
26		Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Учебная игра в волейбол			
27		Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки)	Мяч волейбольный, свисток
II четверть						
28		Волейбол. Групповое блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол			
29		Волейбол. Групповое блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Техника выполнения двойного блока (в начале, середине и конце сетки)	Мяч волейбольный, свисток
30		Волейбол. Страхов	Комбинации из различных вариантов верхней	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Мяч волейбольный, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ка при индивидуальном и групповом блокировании	и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
Гимнастика (18 часов)						
31		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
32		Висы.	Переход с шага на	Различают строевые команды,		Гимнастич

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Строевые упражнения	месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий	четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		еские маты, гимнастическая скамейка
33		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль и выполнения строевых упражнений	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
34		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техник и выполнения подъема переворотом и подтягивания	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
35		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост, гимнастические палки
36		Опорный	Прыжок согнув ноги (козел в	Описывают технику опорных прыжков.		Гимнастический

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		прыжок	длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами	Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		козел, гимнастический мост, обручи
37		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост
38		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют	Контроль техники выполнения опорного	Гимнастический козел, гимнастический мост

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса	анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типичные ошибки и активно помогают их исправлению	прыжка	
39		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
40		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
41		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений	помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		
42		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техник и выполнения акробатических упражнений и комбинаций	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
43		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в	Оценка лазанья по канату	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		перекладина (м)	висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса	освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		
44	14	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
45	15	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	Контроль выполнения комплекса упражнений на гимнастическ	Гимнастические брусья

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			в упор на нижнюю жердь (д)	гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	ом бревне и перекладине	
46	16	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические брусья
47		Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Гимнастические брусья
48		Упражнения на гимнаст	Подъем переворотом в упор махом и	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях.	Контроль техник	Гимнастические брусья

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		и-ческих бруснях	силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Осваивают технику упражнений на гимнастических бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	и выпол нения гимнас тическ их комби наций на брусня х	
III четверть						
Лыжные гонки (21 час)						
49		Передви же-ния на лыжах	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой		Компьютер , проектор, экран, учебная презентаци я
50		Передви же-ния на лыжах	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
51		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
52		Передвижения на	Прохождение дистанции 3 км. Техника	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Попеременный двухшажный ход	попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
53		Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техник и перехода с одного хода на другой	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
54		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
55		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
56		Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
57		Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время	Контроль техник и выполнения попеременно четырехшажного хода	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
58		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техник и выполнения конькового хода	Лыжи, палки, ботинки
59		Передвижения на лыжах. Торможения	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
60		Передвижения на лыжах. Торможения	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
61		Передвижения на лыжах. Торможения	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику	Контроль техник и выполнения торможений	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие скоростно-силовых способностей	освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
62		Передви же-ния на лыжах. Эста- феты	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контр оль техник и конько вых ходов	Лыжи, палки, ботинки
63		Передви же-ния на лыжах. Пово- роты	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Контр оль техник и выпол нения поворо	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением)	лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	тов	
64		Передвижения на лыжах. Контруклоны	Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техник и преодоления контруклонов	Лыжи, палки, ботинки
65		Передвижения на лыжах.	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Упражнения	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Спуски и подъемы	на развитие выносливости	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
66		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы. Ускорения 5 × 200 м. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техник и выполнения спусков и подъемов	Лыжи, палки, ботинки
67		Передви	Горнолыжная	Описывают технику		Лыжи,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		же-ния на лыжах. Горнолы жная эстафета	эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упражнения на развитие быстроты	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		палки, ботинки
68		Передви же-ния на лыжах. Соревно вания	Соревнования на дистанции 3 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на	Учет времен и прохо ждени я дистан ции	Лыжи, палки, ботинки

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				лыжах в организации активного отдыха		
69		Передви же-ния на лыжах. Подгото вка инвента ря к хранени ю	Прохождение дистанции 4 × 200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, ботинки
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
70		Выбор упражне ний и составле ние индивид уальных комплек сов для индивид уальных занятий	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности	Отбирают состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности	Тесты физиче ской подгот овленн ости	

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Знания о физической культуре (1 час)						
71		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
Баскетбол (13 часов)						
72		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
73		Баскетбол. Сочетание	Сочетание приемов передвижения и остановок.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,	Контроль техник	Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ие приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	и выполнения сочетания приемов передвижения и остановок мяча	
74		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
75		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику		Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	безопасности		
76		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения сочетания приемов передач, ведения, бросков мяча	Свисток, баскетбольные мячи
77		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			скоростно-силовых качеств			
78		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
IV четверть						
79		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке	Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей			
80		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетбольные мячи
81		Баскетбол. Перехват мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техник и выполнения вырывания и выбивания	Свисток, баскетбольные мячи
82		Баскетбол. Взаимодействия	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя	Контроль техник и	Свисток, баскетбольные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игроков	после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	перехв ата и накры вания мяча	
83		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Свисток, баскетболь ные мячи
84		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетболь ные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие скоростно-силовых способностей			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)						
85		Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости	Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление	Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
86		Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости	Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
Знания о физической культуре						
87		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Олимпийских игр	и современного развития. Упражнения на развитие выносливости			
88		Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Упражнения на развитие выносливости	Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения	Контроль техник и выполнения изученных комплексов упражнений	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
Легкая атлетика (14 часов)						
89		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для		Мел для разметки, конусы

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
			упражнения. Упражнения на развитие координации	развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
90		Прыжко вые упражне ния. Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий		Мел для разметки, конусы
91		Прыжко вые упражне ния. Прыжок	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Сорев новани я по прыжк ам в	Мел для разметки, конусы

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		в длину	упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств	ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности	длину с разбега	
92		Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		Мел для разметки, конусы
93		Метание	Метание малого	Описывают технику		Малые

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		малого мяча	мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча	выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		мячи, конусы, таблички, набивные мячи
94		Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,		Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		
95		Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность	Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи
96		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		
97		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
98		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют		Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания,

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			горизонтальную цель	беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		волейбольные), секундомер
99		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м	Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
100		Беговые упражнения. Эстафет	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и		Эстафетные палочки, конусы, мячи

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
		ный бег	палочки. Совершенствовани е техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля	устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		волейбольн ые, кубики
10 1		Беговые упражне ния. Эстафет ный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для	Зачет	Эстафетны е палочки, конусы, мячи волейбольн ые, кубики

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контро ль	Используй вание ПО, ЦОР, учебного оборудован ия
				самостоятельных тренировок		
10 2		Беговые упражнения. Многоско ки	Круговая тренировка: много- скоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		Мел для разметки, конусы, мячи набивные
Футбол (3 часа)						
10 3		Футбол. Игра по правила м	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют		Футбольны е мячи, конусы, свисток

Но ме р ур ок а	Дат а уро ка	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
10 4		Футбол. Игра по правилам	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техник и выполнения ударов по мячу	Футбольные мячи, конусы, свисток
10 5		Футбол. Игра по правилам	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техник и выполнения комбинаций двух игроков	Футбольные мячи, конусы, свисток

Календарно- тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	факт	
1.			Подготовка к занятиям физической культурой
2			Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции
3			Беговые упражнения. Высокий старт
4			Беговые упражнения. Высокий старт
5			Беговые упражнения. Спринтерский бег
6			Беговые упражнения. Бег на средние дистанции
7			Беговые упражнения. Эстафетный бег
8			Беговые упражнения. Соревнования
9			Беговые упражнения. Полоса препятствий
10			Бросок набивного мяча
11			Бросок набивного мяча
12			Метание малого мяча
13			Прыжковые упражнения
14			Прыжковые упражнения
15			Прыжковые упражнения
16			Игра «Русская лапта». Правила игры
17			Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча
18			Игра «Русская лапта». Перемещения игрока
19			Игра «Русская лапта». Удары по мячу
20			Игра «Русская лапта». Подача мяча
21			Игра в русскую лапту
22			Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока
23			Баскетбол. Ловля и передача мяча
24			Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок
25			Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации
26			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
27			Режим дня, его основное содержание
28			Комплекс упражнений утренней зарядки
29			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
30			Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности

31			Организирующие команды и приемы. Висы
32			Организирующие команды и приемы. Висы
33			Организирующие команды и приемы. Висы
34			Акробатические упражнения. Перекаты
35			Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад
36			Акробатические упражнения. Стойка на лопатках
37			Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги
38			Опорный прыжок
39			Опорный прыжок
40			Опорный прыжок
41			Опорный прыжок
42			Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине(м)
43			Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)
44			Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)
45			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату
46			Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату
47			Ритмическая гимнастика
48			Физическое развитие человека
49			Олимпийские игры древности
50			Передвижение на лыжах
51			Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход
52			Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход
53			Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход
54			Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход
55			Передвижение на лыжах с чередованием ходов
56			Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой
57			Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой
58			Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты
59			Повороты на лыжах
60			Подъемы на лыжах
61			Подъемы на лыжах
62			Спуски на лыжах
63			Спуски на лыжах
64			Спуски на лыжах
65			Торможения на лыжах
66			Передвижения на лыжах
67			Передвижения на лыжах

68			Передвижения на лыжах
69			Передвижения на лыжах
70			Передвижения на лыжах
71			Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом
72			Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости
73			Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления
74			Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока
75			Баскетбол. Позиционное нападение
76			Баскетбол. Позиционное нападение
77			Баскетбол. Позиционное нападение
78			Баскетбол. Взаимодействия двух игроков
79			Самонаблюдение и самоконтроль
80			Волейбол. Стойка игрока
81			Волейбол. Стойка игрока
82			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху
83			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху
84			Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками
85			Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками
86			Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками
87			Волейбол. Нижняя прямая подача мяча
88			Волейбол. Нижняя прямая подача мяча
89			Волейбол. Игра по правилам
90			Беговые упражнения. Старты из разных положений
91			Беговые упражнения. Эстафетный бег
92			Беговые упражнения. Кроссовый бег
93			Беговые упражнения. Кроссовый бег
94			Беговые упражнения. Кроссовый бег
95			Кроссовый бег. Соревнования
96			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
97			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
98			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
99			Метание малого мяча
100			Метание малого мяча
101			Метание малого мяча
102			Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча
103			Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
104			Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой
105			Основы туристической подготовки

Календарно- тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
1.			Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.
2.			Бег с ускорением эстафетный бег.
3.			Скоростной бег до 60 м.
4.			Скоростной бег до 60 м.
5.			Развитие скоростных способностей.
6.			Прыжки в длину с разбега .
7.			Прыжки в длину с разбега .
8.			Прыжки в длину с разбега .
9.			Прыжки в длину с разбега . Метание малого мяча на дальность.
10.			Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега
11.			Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега
12.			Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега
13.			Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции .
14.			Бег на длинные дистанции 1000м
15.			Длительный бег
16.			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока
17.			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока
18.			Баскетбол .Повороты, остановки.
19.			Баскетбол. Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока
20.			Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока
21.			Баскетбол. Ловля и передача мяча
22.			Передача мяча одной рукой от плеча.
23.			Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол.
24.			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол
25.			Баскетбол. Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.
26.			Баскетбол. Тактика свободного нападения
27.			Нападение быстрым прорывом.Передача мяча руками от груди,

			плеча в парах и в движении.
28.			Правила ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Кувырок вперед и назад.
29.			Кувырок вперед и назад
30.			Стойка на лопатках.
31.			Два кувырка слитно, стойка на , стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).
32.			Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.
33.			Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.
34.			Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.
35.			Упражнения на гимнастической скамейке
36.			Опорный прыжок, упражнения в равновесии
37.			Опорный прыжок, упражнения в равновесии
38.			Опорный прыжок, упражнения в равновесии
39.			Опорный прыжок, упражнения в равновесии
40.			Опорный прыжок, упражнения в равновесии
41.			Висы и упоры
42.			Висы и упоры
43.			Висы и упоры
44.			Висы и упоры. Эстафеты.
45.			Висы и упоры. Эстафеты.
46.			Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений
47.			Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений
48.			Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений
49.			Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений
50.			Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений
51.			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
52.			Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг
53.			Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг
54.			Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»
55.			Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»
56.			Спуски в высокой и низкой стойках.
57.			Спуски в высокой и низкой стойках.
58.			Спуски. Торможение «плугом»
59.			Спуски. Торможение «плугом»
60.			Повороты переступанием в движении
61.			Повороты переступанием в движении
62.			Одновременный бесшажный ход
63.			Одновременный бесшажный ход
64.			Одновременный бесшажный ход
65.			Одновременный бесшажный ход
66.			Подъём «елочкой»Торможение «упором»Поворот « упором

67.			Развитие общих координационных способностей и выносливости
68.			Развитие общих координационных способностей и выносливости
69.			Развитие общих координационных способностей и выносливости
70.			Игры на лыжах. Эстафеты.
71.			Игры на лыжах. Эстафеты.
72.			Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 2 км.
73.			Совершенствование лыжных ходов
74.			Совершенствование лыжных ходов
75.			Стойки и передвижения, повороты, остановки
76.			Стойки и передвижения, повороты, остановки
77.			Волейбол. Прием и передача мяча.
78.			Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;
79.			Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;
80.			Прием и передача мяча снизу двумя руками.
81.			Верхняя прямая подача мяча
82.			Верхняя прямая подача мяча
83.			Прямой нападающий удар
84.			Прямой нападающий удар
85.			Комбинации из освоенных элементов
86.			Комбинации из освоенных элементов
87.			Комбинации из освоенных элементов
88.			Комбинации из освоенных элементов
89.			Комбинации из освоенных элементов.
90.			Низкий старт
91.			Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.
92.			Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег
93.			Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег
94.			Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег
95.			Скоростной бег до 40 м Развитие скоростных способностей.
96.			Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег
97.			Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег
98.			Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега
99.			Метание малого мяча на дальность
100.			Метание малого мяча на дальность
101.			Метание мяча на дальность.
102.			Длительный бег
103.			Длительный бег
104.			Развитие выносливости
105.			Подвижные игры. Развитие выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	факт	
			1
2			Беговые упражнения. Высокий старт
3			Беговые упражнения. Низкий старт
4			Беговые упражнения. Низкий старт
5			Беговые упражнения. Соревнования
6			Беговые упражнения. Бег на средние дистанции
9			Беговые упражнения. Челночный бег
10			Беговые упражнения. Челночный бег
11			Беговые упражнения. Челночный бег
12			Футбол. Остановка катящегося мяча
13			Футбол. Удар по катящемуся мячу
14			Футбол. Тактика игры
15			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту
16			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту
17			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту
18			Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)
19			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены
20			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку
21			Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены
22			Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку
23			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.
24			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением
25			Волейбол. Нижняя прямая подача
26			Волейбол. Прямой нападающий удар
27			Волейбол. Прямой нападающий удар после

№ п/п	Дата		Тема урока
			набрасывании мяча партнёром
28			История зарождения олимпийского движения в России.
29			Всестороннее и гармоничное физическое развитие
30			Строевые упражнения
31			Висы. Строевые упражнения
32			Висы. Строевые упражнения
33			Висы. Строевые упражнения
34			Опорный прыжок
35			Опорный прыжок
36			Опорный прыжок
37			Опорный прыжок
38			Акробатика. Лазанье
39			Акробатика. Лазанье
40			Акробатика. Лазанье
41			Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
42			Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
43			Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
44			Упражнения на гимнастических брусьях
45			Упражнения на гимнастических брусьях
46			Упражнения на гимнастических брусьях
47			Ритмическая гимнастика
48			Организация досуга средствами физической культуры
49			Передвижения на лыжах. Эстафеты
50			Передвижения на лыжах
51			Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход
52			Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход
53			Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход
54			Передвижения на лыжах. Одновременный

№ п/п	Дата		Тема урока
			двухшажный ход
55			Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
56			Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
57			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход
58			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход
59			Повороты на лыжах
60			Повороты на лыжах
61			Повороты на лыжах
62			Спуски на лыжах
63			Спуски на лыжах
64			Спуски на лыжах
65			Подъемы
66			Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км
67			Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций
68			Передвижения на лыжах. Соревнования
69			Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне
70			Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.
71			Баскетбол. Передвижения игрока
72			Баскетбол. Повороты с мячом
73			Баскетбол. Повороты с мячом
74			Баскетбол. Ведение мяча
75			Баскетбол. Ведение мяча
76			Баскетбол. Передача мяча
77			Баскетбол. Передача мяча
78			Баскетбол. Передача мяча
79			Баскетбол. Бросок мяча
80			Баскетбол. Бросок мяча
81			Баскетбол. Бросок мяча
82			Баскетбол. Перехват мяча

№ п/п	Дата		Тема урока
83			Баскетбол. Перехват мяча
84			Здоровье и здоровый образ жизни
85			Оздорови-тельные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
86			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
87			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
88			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
89			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
90			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
91			Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча
92			Беговые упражнения. Кроссовый бег
93			Беговые упражнения. Кроссовый бег
94			Беговые упражнения. Кроссовый бег
95			Беговые упражнения. Кроссовый бег
96			Беговые упражнения. Эстафетный бег
97			Беговые упражнения. Эстафетный бег
98			Прыжковые упражнения. Многоскоки
99			Прыжковые упражнения. Многоскоки
100			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
101			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
102			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
103			Метание малого мяча
104			Метание малого мяча
105			Метание малого мяча

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	пл ан	фа к	
1.			Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма
2			Беговые упражнения. Спринтерский бег
3			Беговые упражнения. Спринтерский бег
4			Беговые упражнения. Спринтерский бег
5			Беговые упражнения. Эстафетный бег
6			Беговые упражнения. Эстафетный бег
7			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции
8			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции
9			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции
10			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»
11			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»
12			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»
13			Волейбол. Приём и передача мяча в парах
14			Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением
15			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи
16			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда
17			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)
18			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)
19			Волейбол. Приём нижней прямой подачи
20			Волейбол. Приём нижней прямой подачи
21			Волейбол. Верхняя прямая подача
22			Волейбол. Верхняя прямая подача
23			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку
24			Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром
25			Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока
26			Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места
27			Волейбол. Страховка при блокировании
28			Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите
29			Висы. Строевые упражнения

30		Висы. Строевые упражнения
31		Висы. Строевые упражнения
32		Висы. Строевые упражнения
33		Опорный прыжок
34		Опорный прыжок
35		Опорный прыжок
36		Опорный прыжок
37		Акробатика. Лазанье
38		Акробатика. Лазанье
39		Акробатика. Лазанье
40		Акробатика. Лазанье
41		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м
42		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м
43		Упражнения на гимнастических брусьях
44		Упражнения на гимнастических брусьях
45		Упражнения на гимнастических брусьях
46		Упражнения на гимнастических брусьях
47		Планирование занятий физической культурой
48		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
49		Виды лыжных соревнований. Техника безопасности
50		Передвижения на лыжах
51		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
52		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
53		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода
54		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода
55		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода
56		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода
57		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода
58		Передвижения на лыжах. Коньковый ход
59		Передвижения на лыжах. Коньковый ход
60		Передвижения на лыжах. Коньковый ход
61		Передвижения на лыжах. Подъемы
62		Передвижения на лыжах. Подъемы
63		Передвижения на лыжах. Повороты
64		Передвижения на лыжах. Повороты
65		Передвижения на лыжах. Повороты

66			Передвижения на лыжах. Спуски
67			Передвижения на лыжах. Спуски
68			Передвижения на лыжах. Соревнования
69			Передвижения на лыжах. Эстафеты
70			Баскетбол. Передвижения игрока
71			Баскетбол. Ведение мяча
72			Баскетбол. Ведение мяча
73			Баскетбол. Накрывание мяча
74			Баскетбол. Накрывание мяча
75			Баскетбол. Бросок мяча
76			Баскетбол. Перехват мяча
77			Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска
78			Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска
79			Баскетбол. Штрафной бросок
80			Баскетбол. Взаимодействие игроков
81			Баскетбол. Взаимодействие игроков
82			Баскетбол. Взаимодействие игроков
83			Адаптивная физическая культура
84			Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
85			Прикладно-ориентированные упражнения
86			Прикладно-ориентированные упражнения
87			Прикладно-ориентированные упражнения
88			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка
89			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка
90			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка
91			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка
92			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
93			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
94			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
95			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»
96			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»
97			Метание малого мяча
98			Метание малого мяча
99			Метание малого мяча
100			Метание малого мяча
101			Футбол. Удары по мячу
102			Футбол. Вбрасывание мяча

103		Футбол. Нападение, защита
104		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры
105		Организация досуга средствами физической культуры

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Дата	фа кт	Тема урока
	план		
1			Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры
2			Беговые упражнения. Низкий старт
3			Беговые упражнения. Низкий старт
4			Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование
5			Беговые упражнения. Соревнования
6			Беговые упражнения. Длительный бег
7			Беговые упражнения. Равномерный бег
8			Беговые упражнения. Соревнования
9			Беговые упражнения. Челночный бег
10			Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений
11.			Беговые упражнения. Круговая тренировка
12.			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»
13.			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»
14.			Прыжковые упражнения. Соревнования
15.			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке
16.			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи
17.			Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой
18.			Волейбол. Приём нижней прямой подачи
19.			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере катом в сторону
20.			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере катом в сторону
21.			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
22.			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
23.			Волейбол. Верхняя прямая подача
24.			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)
25.			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)
26.			Волейбол. Индивидуальное блокирование
27.			Волейбол. Индивидуальное блокирование
28.			Волейбол. Групповое блокирование
29.			Волейбол. Групповое блокирование
30.			Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом

			блокировании
31.			Висы. Строевые упражнения
32.			Висы. Строевые упражнения
33.			Висы. Строевые упражнения
34.			Висы. Строевые упражнения
35.			Опорный прыжок
36.			Опорный прыжок
37.			Опорный прыжок
38.			Опорный прыжок
39.			Акробатика. Лазанье
40.			Акробатика. Лазанье
41.			Акробатика. Лазанье
42.			Акробатика. Лазанье
43.			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)
44.			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)
45.			Упражнения на гимнастических брусьях
46.			Упражнения на гимнастических брусьях
47.			Упражнения на гимнастических брусьях
48.			Упражнения на гимнастических брусьях
49.			Передвижения на лыжах
50.			Передвижения на лыжах
51.			Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход
52.			Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход
53.			Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой
54.			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)
55.			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)
56.			Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход
57.			Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой
58.			Передвижения на лыжах. Коньковый ход
59.			Передвижения на лыжах. Торможения
60.			Передвижения на лыжах. Торможения
61.			Передвижения на лыжах. Торможения
62.			Передвижения на лыжах. Эстафеты
63.			Передвижения на лыжах. Повороты
64.			Передвижения на лыжах. Контруклоны
65.			Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы
66.			Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы
67.			Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета
68.			Передвижения на лыжах. Соревнования
69.			Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению
70.			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий
71.			Профессионально-прикладная физическая подготовка
72.			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча
73.			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча
74.			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча
75.			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча

76.			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча
77.			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
78.			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
79.			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
80.			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
81.			Баскетбол. Перехват мяча
82.			Баскетбол. Взаимодействия игроков
83.			Баскетбол. Взаимодействия игроков
84.			Баскетбол. Взаимодействия игроков
85.			Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости
86.			Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости
87.			Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
88.			Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности
89.			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
90.			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
91.			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
92.			Беговые упражнения. Круговая тренировка
93.			Метание малого мяча
94.			Метание малого мяча
95.			Метание малого мяча
96.			Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции
97.			Беговые упражнения. Кроссовый бег
98.			Беговые упражнения. Кроссовый бег
99.			Беговые упражнения. Кроссовый бег
100.			Беговые упражнения. Эстафетный бег
101.			Беговые упражнения. Эстафетный бег
102.			Беговые упражнения. Многоскоки
103.			Футбол. Игра по правилам
104.			Футбол. Игра по правилам
105.			Футбол. Игра по правилам