

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области  
Муниципальное образование Советский муниципальный район Кировской  
области в лице администрации муниципального образования Советский  
муниципальный район Кировской области  
МКОУ СОШ с. Ильинск Советского района**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета  
МКОУ СОШ с.Ильинск

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
Протокол №6 от «31» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Головина Е.Л.  
[Номер приказа] от «31» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ СОШ  
с.Ильинск

\_\_\_\_\_  
Мешкова И.В.  
[Номер приказа] от «31» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2041652)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 6 классов

**Ильинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-6 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—6 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 136 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч;

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 5 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».*

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с

прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* *Баскетбол.* Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол.* Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол.* Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

*Способы самостоятельной деятельности.* Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой

физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине

(мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным

ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### Тематический план - 5кл

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучается в ходе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - волейбол; - баскетбол; - футбол, мини-футбол; - плавание;  - туризм	9 15 13 13 14 3 1  1
4	Всего	68

## Тематический план – бкл.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучается в ходе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - волейбол; - баскетбол; - футбол, мини-футбол; - плавание;  - туризм	13 19 13 8 10 3 1  1
4	Всего	68

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

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучается в ходе урока	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История физической культуры и ее развитие в современном обществе.</li> <li>- Олимпийские игры древности.</li> <li>- Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</li> <li>- Базовые понятия физической культуры (физическая культура, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность, здоровый образ жизни).</li> <li>- Режим дня и его содержание.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закаливание организма, гигиенические требования к занятиям физической культурой.</li> <li>- Проведение занятий по коррекции осанки</li> </ul>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</li> <li>- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен).</li> <li>- Планирование занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня и недели.</li> <li>- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</li> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> <li>- Оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</li> <li>- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</li> </ul>
3	Физическое совершенствование		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</li> <li>- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</li> </ul>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	
4.1	<b>Модуль-гимнастика</b> Гимнастика с основами акробатики	5кл-9 6кл-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организующие команды и приёмы.</li> <li>- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук,</li> </ul>

			<p>ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</li> <li>- Прыжки со скакалкой.</li> <li>- Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</li> <li>- Лазанье по гимнастической лестнице.</li> </ul> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесие.</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</li> <li>- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</li> </ul>
4.2	<p><b>Модуль-легкая атлетика</b> Легкая атлетика</p>	<p>5кл-15 6кл-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</li> <li>- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.</li> <li>- Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</li> <li>- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</li> <li>- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</li> <li>- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</li> <li>- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в</li> </ul>

			<p>коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</li> <li>- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</li> <li>- Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</li> </ul>
4.3	<p><b>Модуль-зимние виды спорта</b> Лыжные гонки</p>	<p>5кл-13 6кл-13</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</li> <li>- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</li> <li>- Правила соревнований по лыжным гонкам.</li> <li>- Основные средства восстановления.</li> <li>- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</li> <li>- Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</li> <li>- Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</li> <li>- Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</li> <li>- Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</li> <li>Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</li> <li>- Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</li> </ul>

			- Упражнения специальной физической и технической подготовки
4.4	<b>Модуль- спортивные игры</b> Волейбол	5кл- 13 бкл-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках волейбола.</li> <li>- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</li> <li>- Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</li> <li>- Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</li> <li>- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</li> <li>- Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</li> <li>- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</li> <li>- Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</li> <li>- Владение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> <li>- Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</li> </ul>
4.5	<b>Модуль- спортивные игры</b> Баскетбол	5кл- 14 бкл- 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках по баскетболу.</li> <li>- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</li> <li>- Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</li> <li>- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</li> <li>- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</li> <li>- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</li> <li>- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</li> <li>- Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</li> </ul>
4.6	<b>Модуль-спортивные игры</b> Футбол, мини-футбол	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках по футболу.</li> <li>- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</li> <li>- Технические приемы и тактические действия в футболе.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</li> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.</li> <li>- Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты</li> </ul>
4.7	<b>Модуль-плавание</b> Плавание	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности при занятии плаванием.</li> <li>- Возникновение плавания.</li> <li>- Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</li> </ul>

4.8	Туризм	1	- Организация и проведение пеших походов. - Требования к бережному отношению к природе
4.9	<b>Модуль- спорт</b> Подготовка к соревновательн ой деятельности и сдача норм ГТО.	В ходе урока.	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к соревновательной деятельности и сдаче норм ВФСК ГТО.

\* и.п. – исходное положение.

## Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены довольно условно. Выбор типа каждого конкретного урока и возможность формирования тех или иных учебных действий зависят от индивидуального методического стиля учителя, используемых образовательных технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Содержание урока	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты	Система контроля	План	Факт
				Обучаемые научатся	Обучаемые получат возможность научиться					
1	Занятия по легкой атлетике	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры беговой	Выбирать одежду и обувь для занятий лёгкой атлетикой с учётом погодных условий; применять ранее изученные упражнения в специальной разминке легкоатлета; организовыват	Подбирать упражнения для разминки легкоатлета; подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока	Уметь определять цели и задачи обучения на уроках лёгкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстника	Освоит правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинир	Предварительный контроль (устный опрос, беседа), наблюдение	1 неделя	

			направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	и проводить подвижные игры беговой направленности, соблюдая правила техники безопасности		ми	ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры			
2	Бег на скорость (до 40 м)	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития лёгкой атлетики в мире. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров»,	Называть имена выдающихся спортсменов-легкоатлетов; выделять технические элементы в беге на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в игровой деятельности	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействия с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь бегать на короткие	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	1 неделя	

			«Колдунчики»			ти; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр	дистанции			
3	Бег 60 м	Образовательно-тренировочный (1 ч)	История развития лёгкой атлетики в России. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении бега. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты	Называть выдающихся бегунов России; определять правила соревнований по бегу на 60 м; выполнять низкий старт	Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 60 м с высокого и низкого старта	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать	Владеть умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях	Текущий контроль: контрольное упражнение	2	неделя

						выполнени е контрольн ых упражнени й				
4	Прыжок в длину с разбега	Образовательные-образовательные (1 ч)	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега (с 7-9 шагов)	Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстника	Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	2	неделя

						ми и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»				
5	Бег 1000 м	Образовательный-тренировочный (1 ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	Характеризовать историю лёгкой атлетики на олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со	Знать основные исторические факты развития лёгкой атлетики в мире и РФ; уметь регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; уметь бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим результатом с	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение	3 неделя	

						сверстниками и учителем во время выполнения упражнений	учёт индивидуальной физической подготовленности			
6	Метание малого мяча. Подготовка к соревновательной деятельности и сдачи норм ВФСК ГТО	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений	Знать роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	3	неделя

				изученные технические приёмы и задачи обучения	физических качеств	й; уметь взаимодей ствовать со сверстника ми в процессе совместног о освоения метательн ых упражнени й, соблюдая правила безопаснос ти	освоенные элементы; уметь самостоятель но осваивать метательные упражнения			
7	Бег в равномер ном темпе от 10 до 12 мин	Образова тельно- трениров очный (1 ч)	Комплекс общеразвивающи х и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции. Упражнения для развития физических	Описывать технику беговых упражнений и бега на длинные дистанции; контролировать индивидуальн ый режим физической	Демонстрир овать технику выполнения беговых упражнений для развития физических качеств; выполнять бег на	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь ставить цель и	Знать правила поведения при освоении беговых упражнений; уметь выполнять комплекс беговых упражнений и бег на длинные	Текущи й контрол ь: контрол ьные испытан ия	4 неде ля	

			качеств (круговая тренировка)	нагрузки по частоте сердечных сокращений	длинные дистанции	задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения практических заданий	дистанции; развивать физические качества с учётом физической подготовленности; определять значимость уровня развития физических качеств в процессе самосовершенствования			
8	Прыжки в высоту с разбега (в спортивном зале)	Образовательной-обучающей (1 ч)	Развитие лёгкой атлетики. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава.	Характеризовать развитие лёгкой атлетики в рамках культуры общества;	Выделять основное звено техники прыжка в высоту; уметь	Понимать информацию, представленную в дидактическом	Уметь применять правила поведения на уроке во время выполнения	Текущий контроль: устный опрос (объясн	4	неделя

			Комплекс упражнений прыжковой направленности. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Кузнечики»	выполнять прыжки в высоту с разбега	выбирать наиболее эффективный способ выполнения прыжка в высоту; самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	прыжков в высоту; знать роль лёгкой атлетики в развитии спорта и олимпийского движения; развивать самостоятельность при выполнении прыжковых упражнений	ение), наблюдение		
9	Подготовка к соревновательной деятельности и	Контрольный	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. ОРУ.	Понимать роль и значение физической культуры. Повышение функциональн	Демонстрировать правильное выполнение упражнений разной	Уметь оценивать правильно выполнение беговых	Уметь выполнять метательные упражнения; уважительно относиться к	Текущий контроль: контрольные	5	неде

	сдача норм ГТО		Специальные упражнения, бег метание мяча.	ых возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	направленности; самостоятельно проводить в группе упражнения по заданию учителя	и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения	сверстникам; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь выбирать режим физической нагрузки в процессе развития скоростно-силовых качеств	испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений	ля	
--	----------------	--	---	--	---	--	--	--	----	--

						общеразвивающих упражнений				
10	Правила баскетбола	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке баскетбола. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Разминка с мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом для развития	Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения в разминке с мячом; организовывать и проводить игры и эстафеты с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Выполнять тестовое задание по определению и выбору правильной одежды и обуви для занятий баскетболом; подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры и эстафеты с мячом	Уметь определять форму одежды и обуви для занятий баскетболом; уметь подбирать упражнения и задания для игр и эстафет с мячом, для разминки; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками	Освоить правила поведения на занятиях по баскетболу; уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять эмоциями	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	5 неделя	

			координационных способностей «Молекулы», «Бегай, как я!»							
11 12	Стойки и перемещения игрока	Образовательный познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке баскетбола. История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока лицом вперёд. Правила безопасного перемещения в стойке игрока. Подвижные игры «Числа» и «Цепочка»	Выделять имена выдающихся баскетболистов в мире; выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; характеризовать основные правила безопасного поведения на уроках баскетбола; играть в подвижные игры	Закрепить технику высокой, средней и низкой стойки баскетболиста; выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойках баскетболиста согласно правилам	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойке баскетболиста	Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействия с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	6 недель	
13 - 14	Перемещения из различных	Образовательная обучающая	История баскетбола в России. Правила	Выделять имена выдающихся	Описывать технику заданного	Уметь находить ошибки и	Уметь управлять эмоциями в	Текущий контроль		

	х исходных положений	ий (2 ч)	баскетбола (пробежка). Правила техники безопасности при выполнении двигательных действий. Перемещения приставными шагами с изменением направления движения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Подвижные игры «Быстро в строй!» и «Пройди пару»	баскетболисто в России; выполнять перемещения вперёд, в сторону, спиной вперёд из различных исходных положений; различные стойки с учётом игрового задания	двигательно го действия; закрепить технику стойки и перемещени й баскетболис та согласно правилам	исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещен ия согласно задачам практическ ого задания; уметь взаимодей ствовать со сверстника ми и учителем при выполнени и практическ ого задания	различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещения ми с учётом индивидуальн ых возможностей	ь: устный опрос (беседа) , наблюд ение	6 неде ля	7 неде ля
15 - 16	Остановк и двумя шагами и прыжком	Образова тельно- обучающ ий (2 ч)	История развития баскетбола в регионе. Правила игры в баскетбол (пробежка).	Выделять имена выдающихся баскетболисто в региона;	Характеризо вать деятельност ь баскетболис	Уметь выделять основное звено изучаемог	Уметь выделять основной технический элемент в	Текущи й контрол ь: устный	7 недел я	

			<p>Стойки и перемещения. Остановки двумя шагами и прыжком. Эстафеты и подвижные игры для развития координационных способностей. Подвижная игра «День и ночь баскетболистов»</p>	<p>выполнять передвижения в стойке баскетболиста с учётом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и прыжком</p>	<p>тов мира, России и региона; закрепить технику сочетания разных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты); выполнять изученные правила в игре; закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста</p>	<p>о двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении и упражнении с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательной</p>	<p>игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации</p>	<p>опрос (рассказ учащегося), наблюдение</p>	8 неделя	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	-------------	--

						ого действия при помощи учителя				
17 - 18	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Образовательного-образовательный (2 ч)	Правила игры в баскетбол (пробежка). Стойки и перемещения. Остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра баскетбол	Выполнять передвижения в стойке баскетболиста с учётом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и прыжком	Характеризовать деятельность баскетболистов мира, России и региона; закрепить технику сочетания разных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты); выполнять изученные правила в игре; закрепить технику	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении и упражнении с учётом физической подготовленности; уметь управлять	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), наблюдение	8 недел я	9 неде ля

					стойки и перемещений баскетболиста	эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	игровой ситуации			
19	Стойки и перемещения игрока	Образовательно-познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке баскетбола. История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока лицом вперёд. Правила безопасного перемещения в стойке игрока.	Выделять имена выдающихся баскетболистов в мире; выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; характеризовать основные	Закрепить технику высокой, средней и низкой стойки баскетболиста; выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойках	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и	Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействия с учителем; узнать санитарно-гигиенически	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	9 недель	

			Подвижные игры «Числа» и «Цепочка»	правила безопасного поведения на уроках баскетбола; играть в подвижные игры	баскетболиста согласно правилам	низкой стойке баскетболиста	е нормы при занятиях баскетболом			
20 - 21	Ведение мяча на месте и в движении и в низкой, высокой и средней стойках	Образовательного-образовательный (1 ч)	История баскетбола в цифрах и фактах. Ведение мяча на месте и в движении по прямой в низкой, высокой и средней стойках. Игры и эстафеты с мячом для развития скоростно-силовых качеств. Баскетбол по упрощённым правилам (двойное ведение)	Узнать историю развития баскетбола в цифрах и фактах; выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой	Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой; закрепить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; закрепить	Уметь определять способ ведения мяча в зависимости от ситуации; уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельнос	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания и тестирования	Текущий контроль: тестирование, наблюдение	10 недель	10 недель

					<p>комплекс глазодвигательной гимнастики; закрепить стойку и перемещение в стойке баскетболиста согласно правилам игры; закрепить сочетание различных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты); соблюдать изученные ранее правила в двусторонней игре</p>	<p>ти в процессе урока; выявлять и устранять характерные ошибки; взаимодействовать со сверстниками на уроке</p>				
22	Ведение мяча в	Образователь-	История развития баскетбола.	Характеризовать развитие	Выполнять ведение	Выбирать наиболее	Уметь видеть собственные	Оперативный		

23	движения и. Учебная игра .	тренировочный (2 ч)	<p>Ведение мяча в движении с различной скоростью и высотой отскока мяча; Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и баскетбола для развития координационных способностей.</p> <p>Правила баскетбола (пробежка, двойное ведение, фол). Мини-баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Домашнее задание (подготовить презентацию из 10 слайдов «История развития баскетбола»);</p>	<p>баскетбола в рамках культуры общества; выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости</p>	<p>мяча с изменением направления движения и скорости; согласовывать детали сложнокоординационного действия с мячом; закрепить ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой</p>	<p>эффективный способ выполнения упражнения; понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственные двигательные действия; уметь высказываться, аргументировать свои ответы</p>	<p>ошибки и определяет способ их исправления; уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в разных игровых ситуациях</p>	<p>(этапный) контроль: устный опрос (объяснение учащегося), практический контроль (практическая работа)</p>	<p>11 недель</p> <p>11 недель</p>	
----	----------------------------	---------------------	---	---	---	---	--	---	-----------------------------------	--

			подготовиться к тестовым заданиям и проведению упражнений по ранее изученным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля и передачи)							
24	Организу ющие команды и приёмы	Образова тельно- обучающ ий (1 ч)	История развития гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Подвижные игры	Определять основные исторические факты развития гимнастики; выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по двое и по четыре в	Характеризо вать историю отечественн ой гимнастики; характеризо вать перестроени е разными способами; участвовать в играх и эстафетах с элементами гимнастики; закрепить требования	Уметь анализиро вать собственн ые двигательн ые действия при выполнени и заданий и участвовать в обсуждени и часто повторяю щихся	Уметь быть ответственны м за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения	Текущи й контрол ь: устный опрос (рассказ учащего ся), наблюдение	12 недел я	

			с использованием гимнастического инвентаря «Кошка», «Мост», «Фигуры»	колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении; играть в игры с использованием гимнастического инвентаря	и правила безопасности в играх и эстафетах	ошибок при выполнении и организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр				
25	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	Образовательные обучающие (1 ч)	Гимнастика на Олимпийских играх. Упражнения с различным положением частей тела на месте и в движении. Упражнения с сочетанием движений рук и	Определять основные исторические факты Олимпийских игр и гимнастики; выполнять комплексы упражнений, состоящих из различных	Характеризовать историю гимнастики в программе Олимпийских игр; выполнять разные виды перестроений по	Уметь объяснять допущенные ошибки при выполнении и упражнениях и заданий; уметь объяснять	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышать физическую подготовленность; уметь оказывать помощь	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	13 недель	

			ног, приседаниями, поворотами. Простые связки упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах для развития скоростно-силовых способностей	связок и общеразвивающих упражнений в парах	заданию учителя; подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств	выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем	сверстниками			
26	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Образовательные обучающие (1 ч)	Гимнастика на Олимпийских играх. Упражнения с набивным мячом, гантелями (1-3 кг, мальчики); обручем, гимнастической палкой (девочки). «Весёлые старты» с использованием	Выполнять упражнения с предметами; применять ранее изученные упражнения общеразвивающей направленности и с предметами в «Весёлых стартах»	Характеризовать историю гимнастики в программе Олимпийских игр; применять знания правил безопасности в играх и эстафетах с	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснить выполнение	Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению заданий и соблюдению правил безопасности; уметь регулировать физическую	Текущий контроль: наблюдение	13 недель	

			упражнений общеразвивающей направленности с предметами. Домашнее задание (сообщения о легендарных гимнастах)		элементами гимнастики; выполнять без ошибок упражнение в сочетании движений рук и ног, с подскоками, приседаниями, поворотами	е упражнения общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями	нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии			
27	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Образовательно-обучающий (1 часа)	Школа гимнастики региона. Страховка и помощь на гимнастической перекладине. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание; поднимание прямых ног; комбинации.	Выполнять страховку и самостраховку; выполнять отдельные технические элементы на перекладине (висы, подтягивание, поднимание прямых ног); описывать основные	Характеризовать достижения региональной школы гимнастики; выполнять лазание по канату и гимнастической стенке	Уметь представлять сообщение о легендарных гимнастах; уметь объяснять гимнастические упражнения на	Понимать роль региональной школы гимнастики в спортивных достижениях в спортивной и художественной гимнастике; понимать роль	Текущий контроль: проверка домашнего задания, контрольное испытание	14 недель	

			<p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; комбинации. Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по канату и стенке</p>	элементы, выполняемые на перекладине		<p>перекладины; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений и страховки; соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами</p>	<p>гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке</p>			
28 - 29	Опорные прыжки.	Образовательно-обучающий (2 ч)	<p>Правила безопасного выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения: стоя и сидя на скамейке.</p>	<p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений стоя и сидя на гимнастической скамейке;</p>	<p>Характеризовать правила безопасного выполнения опорного прыжка; выполнять</p>	<p>Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении и</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине;</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа),</p>	14	неделя

			Прыжки с пружинного мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)	выполнять опорный прыжок по элементам; описывать технику опорного прыжка	комбинацию упражнений на перекладине	заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности	контрольное испытание	15 недель	
30	Акробатические упражнения и комбинации	Образовательного-обучающий (1 ч)	Правила безопасного выполнения акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения с	Выполнять упражнения для разминки; выполнять упор присев, перекаты в группировке,	Характеризовать правила безопасного выполнения акробатических	Уметь сочетать акробатические упражнения в комбинации	Выполнять акробатическую комбинацию и упражнения с учётом индивидуальн	Текущий контроль: устный опрос (беседа)	15 недель	

			повышенной амплитудой. Комбинации из разученных упражнений (упор присев, перекаты в группировке, мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках). Домашнее задание (составить акробатическую комбинацию из 5 элементов)	гимнастически й мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках	упражнений ; выполнять комбинации из разученных упражнений ; объяснять основные технические элементы в акробатических комбинациях	и; уметь выявлять ошибки и исправлять их при помощи учителя; уметь выполнять упражнения с большой амплитудой; уметь называть элементы акробатической комбинации, используя спортивную терминологию	ых возможностей ; уметь использовать силовые способности при выполнении комплексов упражнений	, контрольное испытание		
31	Спорт и спортивная подготовка	Контрольный	Контроль за физической подготовленностью, физическим	Выполнять упражнения с наклонами и подтягивания.	Выполнять упражнения в висах и упорах	Выполнять упражнения знать	Выполнять упражнения	Контроль	16 неделя	

	ка к соревновательной деятельности и сдача норм ВФСК ГТО		развитием Тесты: наклон вперед из положения стоя. Подтягивания из положения виса и упра			значимость выполнения норм ГТО				
32	Развитие скоростно- силовых способностей	Образовательный- тренировочный (1ч)	Разминка. Упражнения с набивным мячом для развития силовых способностей. Прыжки со скакалкой 30 с, упражнение на пресс 30 с для развития скоростно- силовых способностей. Эстафеты с мячом	Выполнять упражнения с набивным мячом индивидуально и в паре; выполнять прыжки со скакалкой и упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью	Выполнять прыжки со скакалкой и упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью; выполнять игры и эстафеты с мячом	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Уметь выполнять упражнения в меру своей физической подготовленности; уметь быть самостоятельным	Предварительный контроль	16 недел я	

						ситуацией при выполнении и игровых заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении и упражнениях				
33	Правила лыжных соревнований	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви, лыжному инвентарю на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении. Подвижная игра с элементами	Ориентироваться в понятиях «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой; соблюдать правила техники безопасности	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения обморожений; применять правила оказания доврачебной помощи при	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знает санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками	Текущий контроль: устный опрос (беседа), решение практической ситуации	17 недел я	

			лыжных ходов «Пройди и не задень»	на уроках лыжной подготовки	обморожения; правила подвижных игр на уроке лыжной подготовки	инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представить свою точку зрения	и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении			
34 - 35	Попеременный двухшажный ход	Образовательные обучающие (2 ч)	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки на Олимпийских играх. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.	Выделять имена выдающихся лыжников мира и России классического стиля; описывать	Характеризовать виды лыжного спорта, включённые в программу Олимпийских игр;	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь	Текущий контроль: устный опрос учащегося	17	неделя

			Стойки и передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Трамвай»	технику изучаемого лыжного хода; выполнять согласованные двигательные действия в технике попеременного двухшажного хода	закрепить длительное одноопорное скольжение с остановкой маховой ноги	двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами и решениями задач	выполнять попеременный двухшажный ход	ся), наблюдение	18 неделя	
36	Одновре	Образова	История лыжного	Выделять	Описывать	Уметь	Уметь	Текущи		

	менный бесшажный ход	тельно- обучающ ий (1 ч)	спорта в регионе. Правила безопасности на уроке лыжной подготовки. Подводящие упражнения на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	имена выдающихся лыжников и биатлонистов региона; ориентировать ся в понятиях «постановка палок ударом», «система руки – туловище»; регулировать скорость при разгибании рук в одновременно м бесшажном ходе	технику одновремен ного бесшажного хода; выполнять одновремен ный бесшажный ход; выполнять попеременн ый двухшажны й ход без значительн ых ошибок	самостояте льно оценивать свои действия и принимать решения по улучшени ю собственн ых показателе й в технике одновремен ного бесшажног о хода	сотрудничать со сверстниками и учителем	й контрол ь: устный опрос (беседа)	18 недел я	
37	Спуски и подъёмы	Образова тельно- обучающ ий (1 ч)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полу- ёлочкой, ёлочкой. Прохождение	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъёмов;	Закрепить одновремен ный бесшажный ход; закрепить попеременн ый двухшажны й ход;	Уметь выполнять требовани я техники безопаснос ти; уметь оценивать выполнени е заданного	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2 км попеременно	Текущи й контрол ь: устный опрос (рассказ учащего ся), контрол	19 недел я	

			дистанции 2 км	выполнять подъем полужёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	двигательного действия при помощи учителя	двухшажным и одновременным бесшажным ходом	ьное испытание		
38	Спуски и подъемы	Образовательные обучающие (1 ч)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой стойке. Подъем полужёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 км	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъемов; выполнять подъем полужёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	Закрепить одновременный бесшажный ход; закрепить попеременный двухшажный ход; распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2 км попеременно двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное испытание	19	неделя
39 - 40	Спуск в высокой стойке. Торможение	Образовательные обучающие (2 ч)	Правила доврачебной помощи при переломах конечностей.	Характеризовать причины, признаки и последствия переломов и	Сделать сообщение о причинах, признаках и последствиях	Уметь применять полученные знания; уметь	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную	Текущий контроль: устный	20	неделя

	плугом		Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2 км	действия по оказанию доврачебной помощи при них; выполнять переход из стойки устойчивости в высокую стойку; ориентироваться в различных стойках	х переломов и оказании доврачебной помощи при них; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъём ёлочкой	самостоятельно организовать действия на уроке согласно предложенному алгоритму; уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи	ответственность за собственные поступки	опрос (рассказ учащегося), контрольные упражнения	20 неделя	
41	Поворот переступанием	Образовательно-обучающий (1 ч)	Самоконтроль на уроках лыжной подготовкой. Поворот переступанием при изменении направления при	Измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений; сочетать	Контролировать пульс на уроке; выполнять поворот переступанием при	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно	Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении	Текущий контроль: устный опрос (объясн	21 неделя	

			<p>движении по пересечённой местности попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника</p>	<p>разгибание ноги с отталкиванием руками; выполнять энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое приставление её к внутренней после отталкивания</p>	<p>спуске в основной стойке и торможение плугом; закрепить правила безопасности на спусках и подъёмах; закрепить комплекс упражнений с лыжами и без лыж; закрепить спуски в разных стойках; закрепить подъём ёлочкой</p>	<p>льно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>сложного двигательного действий</p>	<p>ение учащегося), практический контроль (практическая работа)</p>		
42	«Лыжня зовёт!»	Образовательно-тренировочный (1 ч)	<p>Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Эстафета</p>	<p>Выполнять задания в условиях, приближённых к соревнованиям; выполнять</p>	<p>Объяснять правила соревнований по лыжным гонкам; измерять</p>	<p>Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной</p>	<p>Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и</p>	<p>Текущий контроль: метод практического контроля</p>	21 недел я	

			4x100 м. Подвижная игра «Возьми крепость!»	правила соревнований при прохождении дистанции изученными лыжными ходами	пульс до, во время и после выполнения физических упражнений ; выполнять изученные элементы лыжного спорта в соревновательной деятельности	подготовк и в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила соревнований и игр; регулировать физическую нагрузку в соревновательной и игровой деятельности	я (решение практической ситуации)		
43 - 44	Правила самостоятельного выполнения	Образовательный (2 ч)	Самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Личная гигиена	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по лыжной	Выполнять правила безопасности на спусках и подъемах;	Уметь выделять главное при организаци	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений,	Текущий контроль: устный	22	неделя

	упражнений и игр на лыжне		<p>при занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж на месте и в движении. Спуски в разных стойках. Подъём ёлочкой. Эстафеты</p>	<p>подготовке; соблюдать основные гигиенические правила при занятиях лыжной подготовкой; ориентироваться в понятии «двойная опора»; выполнять подъём ёлочкой на ровной местности; выполнять переходы из разных стоек на спуске</p>	<p>подбирать общеразвивающие упражнения с лыжами и без лыж на месте и в движении; выполнять спуски в разных стойках, подъём ёлочкой</p>	<p>и и проведения самостоятельных лыжных занятий; уметь оценивать выполнение спусков и подъёмов при помощи учителя; уметь выявлять и устранять характерные ошибки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, подъёмов</p>	<p>спуски и подъёмы с учётом индивидуальных особенностей; распределять силы, проявлять упорство при выполнении подъёма ёлочкой; уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке</p>	<p>опрос (объяснение учащих ся); наблюдение</p>	<p>22 неделя</p>	
--	---------------------------	--	---	--	---	---	--	---	----------------------	--

						и спусков				
45	Спорт и спортивная подготовка к соревнованиям и сдача норм ВФСК ГТО	Образовательный тренировочный (1 ч)	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двух-шажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	Соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам; демонстрировать умения передвигаться на лыжах в условиях, приближённых к соревнованиям	Применять правила соревнований в практической деятельности; закреплять ранее изученные упражнения лыжника на дистанции	Уметь самостоятельно планировать пути достижения цели в соревнованиях; уметь корректировать свои действия и действия сверстников в соответствии с ситуацией в ходе гонки; уметь анализировать и объективно оценивать результат	Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции на лучший результат	Текущий контроль: контрольное испытание	23 недели	

						деятельности своей и сверстников				
46	Волейбол : требования и правила	Образовательный познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке волейбола. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (волейбол). Игра «пионербол»	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и игровых	Уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; следовать нормам здорового поведения на занятиях по волейболу	Предварительный контроль: устный опрос (беседа)	23 неделя	

						заданий; уметь соотнести результаты деятельнос ти на уроке с поставлен ными задачами обучения				
47	Волейбол : стойка игрока. Передачи мяча над собой	Образова тельно- познават ельный (1 ч)	Ознакомление с историей волейбола. История развития мирового волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Подвижная игра «Свеча»	Знать фамилии выдающихся волейболистов мира; выполнять основные технические элементы волейбола (перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризоват ь основные	Выполнять передачи мяча двумя руками над собой	Уметь применять полученны е знания, умения и навыки при выполнени и практическ их заданий; уметь взаимодей ствовать с учителем и со сверстника	Уметь быть координирова нным и ловким при перемещения х в стойке волейболиста; уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и	Текущи й контрол ь: устный опрос (беседа) , наблюд ение	24 недел я	

				правила безопасного поведения на занятиях по волейболу		ми; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	соблюдению правил техники безопасности			
48 - 49	Волейбол : передачи мяча сверху	Образовательные-образовательные (2 ч)	История волейбола на Олимпийских играх. Передачи мяча в парах и тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Пасовка волейболиста», «Точно водящему»	Знать фамилии выдающихся волейболистов -олимпийцев; выполнять передачу мяча сверху в парах и тройках; выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; закрепить основные правила безопасного поведения на уроках волейбола; правила игры «пасовка волейболиста» и «точно водящему»	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять комплексы упражнений для развития скоростных и	Текущий контроль: устный опрос, наблюдение	24 неделя	25 неделя

						исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	скоростно-силовых качеств, используя элементы волейбола			
50	Волейбол : приём мяча снизу	Образовательный-тренировочный (1 ч)	Упражнения в парах с мячом. Приём мяча снизу. Комплекс упражнений для развития координационных и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто точнее?». Домашнее задание (придумать игру с мячом и составить комплекс для разминки с	Выполнять специальные упражнения с мячом в парах; выполнять приём мяча двумя руками на месте; выполнять комплекс упражнений для развития координации	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; соблюдать правила безопасности и при работе с мячом и во время игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь объяснять выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте; уметь находить ошибки и пути их	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение	25 недель	

			мячом)			исправлен ия при помощи учителя	мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств			
51	Волейбол : упражнения для разминки , игровые задания	Образова тельно- обучающ ий (1 ч)	Игровые задания с мячом. Стойка игрока. Передачи над собой. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Игра «Пионербол» (мини-волейбол) по упрощённым правилам	Подбирать упражнения для разминки и игровые задания с учётом поставленной задачи; самостоятельн о организовыват ь и проводить разминку и игру	Проводить игровые задания для группы; выполнять изученные элементы в игровой деятельност и	Уметь применять полученны е знания, самостояте льно планирова ть пути достижени я поставлен ных задач; уметь корректир овать свои действия в соответств ии с изменяющ ейся ситуацией	Самостоятель но проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста (стойка игрока, передачи над собой, передача мяча сверху, приём мяча снизу)	Текущи й контрол ь: проверк а домашн его задания	26 недел я	

						при самостоятельном проведении и игрового задания; уметь выявлять основные ошибки при выполнении и упражнениях				
52 - 53	Волейбол : нижняя прямая подача	Образовательн о-обучающ ий (2 ч)	История баскетбола в России. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Эстафеты для развития координационных и скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Снайперы».	Знать историю развития волейбола в России; выполнять нижнюю прямую подачу мяча на расстоянии 3-6 м от сетки; играть в игру «Снайперы» и в мини-волейбол	Применять изученные элементы в игровой деятельности	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами; уметь осуществлять контроль своей деятельности на	Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий и тестирования; выполнять технические элементы (стойка игрока,	Текущий контроль: наблюдение	26 недел я	

			Мини-волейбол по упрощённым правилам			уроке; уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в играх и эстафетах	передачи над собой, передача мяча сверху, приём мяча снизу) в игре		27 неделя	
54	Волейбол : прямой нападающий удар	Образовательного-образовательный (1 ч)	История волейбола в регионе. Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития силы	Знать историю волейбола в регионе; выполнять прямой нападающий удар; выполнять	Закрепить правила безопасного поведения на уроках волейбола; выполнять перемещение	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, уметь	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при	Текущий контроль: устный опрос (объяснение)	27 неделя	

			мышц рук, плечевого пояса и ног. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Мини-волейбол по упрощённым правилам	упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног	я в стойке (приставным шагом, боком, лицом и спиной вперёд), передачи мяча над собой в игре	осуществлять самоконтроль деятельности на уроке; уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в игре	развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног	учащегося), метод практического контроля (практическая работа)		
55 - 56	Волейбол : техника владения мячом	Образовательные-обучающие	Комплекс упражнений с мячом (медицинболом).	Выполнять упражнения с медицинболом индивидуально	Характеризовать технику выполнения	Уметь оценивать правильно	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам;	Текущий контроль:	28	недел

		(2 ч)	Правила игры. Жесты судьи. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам. Подвижная игра «Точный нападающий». Домашнее задание (составить комплекс упражнений для разминки с мячом)	и в паре; выполнять комбинации из освоенных элементов (подача, приём и передача); знать правила игры и жесты судьи	изученных технических элементов и тактических действий; выполнять прямой нападающи й удар в игре	выполнени я учебной задачи, собственн ые возможнос ти её решения; уметь применять основные правила игры; уметь общаться и взаимодей ствовать со сверстника ми на принципах взаимоува жения и взаимопон имания	знать правила индивидуальн ого поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола и обеспечивать защиту и сохранность своего здоровья на занятиях физической культурой	практич еское задание	я	28 неде ля	
57 - 58	Волейбол как спортивн ая игра	Обобразова тельно- трениров очный	История волейбола и правила игры. Разминка в	Самостоятельн о организовыват ь и проводить	Определять исторически е факты развития	Уметь оценивать правильно сть	Уметь отвечать на теоретически е вопросы;	Операт ивный (этапны й)		29 недел	

		(2 ч)	волейболе. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Игра в волейбол с использованием ранее изученных упражнений и заданий	разминку в группе с мячом, игры и эстафеты с элементами волейбола	волейбола и основы правил судейства, правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять ранее изученные элементы волейбола	выполнения изученных технических элементов; уметь согласовать свои действия с действиями и сверстниками в игре; уметь соотносить цели с результатами обучения и определять дальнейшие пути совершенствования	уметь проявлять самостоятельность при выполнении заданий; уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; уметь самостоятельно проводить разминку и эстафету	контроль: тестирование	я	29 неделя	
59	Занятия по легкой атлетике	Образовательно-познавательный	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Выбирать одежду и обувь для занятий лёгкой	Подбирать упражнения для разминки	Уметь определять цели и задачи	Освоить правила поведения на занятиях	Предварительный контроль		30 недел	

		(1 ч)	Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	атлетикой с учётом погодных условий; применять ранее изученные упражнения в специальной разминке легкоатлета; организовывать и проводить подвижные игры беговой направленности, соблюдая правила техники безопасности	легкоатлета; подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока	обучения на уроках лёгкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками	лёгкой атлетикой; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры	ь (устный опрос, беседа), наблюдение	я		
60	Прыжки в высоту с разбега (в спортивном зале)	Образовательной-обучающей (1 ч)	Развитие лёгкой атлетики. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений	Характеризовать развитие лёгкой атлетики в рамках культуры общества; выполнять прыжки в	Выделять основное звено техники прыжка в высоту; уметь выбирать наиболее	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь	Уметь применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в высоту; знать	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение	30 недель		

			прыжковой направленности. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Кузнечики»	высоту с разбега	эффективный способ выполнения прыжка в высоту; самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	роль лёгкой атлетики в развитии спорта и олимпийского движения; развивать самостоятельность при выполнении прыжковых упражнений			
61	Бег на скорость (до 40 м)	Образовательные обучающие (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития лёгкой атлетики в	Называть имена выдающихся спортсменов-легкоатлетов; выделять технические элементы в	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками	Текущий контроль: устный опрос (беседа)	31	неделя

			мире. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)		беговых упражнений; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр	, взаимодействие с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь бегать на короткие дистанции	наблюдение		
62	Бег 60 м	Образователь-	История развития лёгкой атлетики в	Называть выдающихся	Описывать технику	Уметь находить	Владеть умением	Текущий		

		тренировочный (1 ч)	России. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении бега. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты	бегунов России; определять правила соревнований по бегу на 60 м; выполнять низкий старт	бега на короткие дистанции; выполнять бег на 60 м с высокого и низкого старта	ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений	бегать на 60 м с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях	контроль: контрольное упражнение	31 неделя	
63	Прыжок в длину с разбега	Образовательный (1 ч)	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава.	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с	Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий	Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	Текущий контроль: устный опрос (беседа)	32 неделя	

			Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»	разбега (с 7-9 шагов)	разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»	качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр	наблюдение		
64	Бег 1000 м Подготовка к соревнованиям	Образовательный-тренировочный (1 ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег	Характеризовать историю лёгкой атлетики на	Уметь соблюдать требования техники безопасности	Знать основные исторические факты развития	Текущий контроль: устный	32	неделя

	ательной деятельности и сдача норм ВФСК ГТО		беге на 1000 м. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы	на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	ти во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений	лёгкой атлетики в мире и РФ; уметь регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; уметь бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим результатом с учётом индивидуальной физической подготовленности выполнения норм ГТО.	опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение		
65	Метание малого мяча	Образовательные-обучающие (1 ч)	Правила техники безопасности при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом.	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять	Выделять основное звено техники метания малого	Уметь применять ранее полученные знания, умения и	Знать роль метательных упражнений для самосовершенствования и	Текущий контроль: устный опрос	33	неделя

			<p>Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»</p>	<p>метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические приёмы и задачи обучения</p>	<p>мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>	<p>навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая</p>	<p>подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать метательные упражнения</p>	<p>(беседа), наблюдение</p>		
--	--	--	--	--	---	--	---	---------------------------------	--	--

						правила безопасности				
66	Футбол: требования и правила	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности на уроке футбола. Требования к одежде и обуви для занятий футболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (футбол)	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и игровых заданий;	Уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях по волейболу	Предварительный контроль: устный опрос (беседа)	33 недели	

						уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами обучения				
67	Футбол: стойки и перемещения, остановки и игрока. Удары, (пасы) мяча	Образовательный (1 ч)	Ознакомление с историей футбола. История развития мирового футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Подвижная игра «Пятнашки»	Знать фамилии выдающихся футболистов мира; выполнять основные технические элементы футбола (перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила	Выполнять передачи мяча	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении и практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и сверстниками; уметь	Уметь быть координированным и ловким при перемещениях в стойке футболиста; уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	34 неделя	

				безопасного поведения на занятиях по футболу		соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	правил техники безопасности			
68	Футбол: стойки и перемещения, остановки и игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	Образовательный (1ч)	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	Выполнять основные технические элементы футбола (перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила безопасного поведения на занятиях по футболу	Выполнять передачи мяча	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении и практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и сверстниками; уметь соотносить результаты	Уметь быть координированным и ловким при перемещениях в стойке футболиста; уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение	34 неделя	

						деятельнос ти на уроке с поставлен ными задачами	безопасности			
--	--	--	--	--	--	---	--------------	--	--	--

### Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 6 класс

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

18

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

- Нов. – урок изучения нового материала;
- Пр. – урок комплексного применения знаний;
- ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;
- Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;
- Зак. – урок закрепления изученного материала.



№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)	План	Факт
п/п	п/т								
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Бег. Низкий старт. Метание мяча, подвижные игры	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Ускорение 2х50 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Метание малого мяча на месте и с разбега. Прыжок в длину с разбега «Согнутые ноги». Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижные игры	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, подвижных игр	Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой; умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры	1 неделя	

2	2	Лёгкая атлетика. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Повторение техники метания мяча. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки	Зак.	Здоровье и здоровый образ жизни. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50 м. Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижные игры	Понимать роль и значение физической культуры, Олимпиадного движения. Формировать личные качества в активном включении в здоровый образ жизни. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в длину и метание мяча	1 неделя	
3	3	Специальные беговые упражнения. Стартовый	Зак.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в	Понимать роль и значение физической культуры в	Уметь находить ошибки техники у	Владеть умением выполнять специальные	2	

		разгон, прыжок в длину. Подвижные игры		медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50 м. Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижная игра «Ловкие и меткие»	формирование личных качеств. Овладеть основами технических действий при выполнении прыжка в длину, метания мяча	сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений	беговые упражнения, стартовый разгон с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях	неделя	
4	4	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета	Пр.	Легкая атлетика. История легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование высокого старта. Встречная эстафета.	Овладеть основами технических действий при выполнении финишных действий. Овладеть основами бега с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков;	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятел	2 неделя	

				Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки		уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	ьность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр		
5	5	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный	Нов.	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Контрольный урок бег 60 м.	Овладевать умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий;	Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках.	3	неделя
		бег. Спортивные игры		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности	выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь	Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на 60 м. Уметь		

				Спортивные и подвижные игры		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	правильно выполнять элементы техники прыжка в длину		
6	6	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча. Полоса препятствий	Зак.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50 м. Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5 мин.	Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры и олимпийского движения. Овладеть основами технических действий в прыжке. Использовать метание мяча в горизонтальную цель в полосе препятствий	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в	Знать <b>достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</b> Уметь применять специальные беговые упражнения на уроке и самостоятел	3	неделя

						комплекс утренней гимнастики и исправлять их	вно. Уметь выполнять полосу препятствий и понимать её значимость		
7	7	Прыжок в длину с места, со скакалкой. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Научиться играть в подвижную игру. Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать	Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой. Знать, как оказать <b>первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</b>	4 неде ля	

					оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	собственное мнение			
8	8	Специальные беговые упражнения, спринтерский бег, прыжок с места	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Спринтерский бег (30x4 м). Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. «Перестрелка». Ходьба	Овладеть основами технических действий низкого старта, бега, спринтерского бега, прыжков, спортивной ходьбы. Уметь применять подвижные игры на уроке и самостоятельно	<b>Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовыв</b>	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь оценить уровень физической подготовленности на основе показателей скоростно-силовых качеств. Знать правила проведения спортивной игры	4	неделя

						<b>ать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвива ющих упражнений</b>			
9	9	Беговые упражнения . Бег 1000 м, Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ВФСК ГТО	Нов.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000 м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин.	Овладеть и использовать технику беговых упражнений, выполнять кросс, выполнение упражнений;	<b>Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; уметь соотносить результаты</b>	Использовать технику беговых упражнений на уроке Знать технику безопасности и во время сдачи норм ГТО	5 неде ля	

						<b>деятельности на уроке с поставленными задачами</b>			
10	10	Специальные беговые упражнения . Кросс. Спортивная игра в футбол, волейбол	Нов.	<p>Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.</p> <p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000 м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Контролировать свои силы во время продолжительного бега.</p> <p>Овладевать техникой точного паса в игре.</p> <p>Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки</p>	<p><b>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений</b></p>	<p>Знать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Уметь контролировать свои силы во время продолжительного бега.</p> <p>Знать технику безопасности и во время игры, правила соревнований и</p>	5 неделя	

							применять их на практике		
11	11	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча, учебная игра	Нов.	Баскетбол: техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении сток и перемещения в баскетболе, ведение мяча. Уметь использовать учебные игры	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Знать правила поведения на занятиях по баскетболу; уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять эмоциями. Уметь выполнять стойки баскетболиста, ведение мяча с изменением направления	6	неделя
12	12	Правила игры в баскетбол.	Зак.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке	Овладеть правилами игры в баскетбол.	Уметь объяснять допустимые	Освоить правила поведения		

		<p>Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра</p>		<p>баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра</p>	<p>Формировать техники выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе</p>	<p>ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности и без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем</p>	<p>на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча, остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований</p>	<p>6 недель</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	-----------------	--

							й и уметь их применять во время учебной игры		
13	13	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	Зак.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 2:1	<b>Уметь объяснять допусаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями</b>	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры	7 неделя	

14	14	История развития баскетбола. Ведение мяча, бросок мяча. Учебная игра	Пр.	Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра	Овладеть историей развития игры в баскетбол. Формировать технику выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе. Учебная игра	<b>Уметь представлять сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснять баскетбольные упражнения; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений; соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами</b>	Знать историю развития баскетбола. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой	7 неде ля	
----	----	--	-----	--	--	--	---	-----------------	--

							ситуации		
15	15	Технически е упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Овладевать правилами и техникой игры в баскетбол	<b>Уметь представлять сообщение о легендарных баскетболист ах; уметь объяснять баскетбольн ые упражнения; уметь взаимодейств овать со сверстникам и и учителем в процессе выполнения упражнений; соотносить результаты с предлагаемы ми целями и задачами</b>	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуаль ных особенносте й; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координаци онных способносте й; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации	8 неде ля	
16	16	Правила поведения	Пр.	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре	Овладевать основами	Уметь находить	Освоить правила		

	<p>на уроках баскетбола, в игре со сверстниками.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника ведения мяча.</p> <p>Техника бросков мяча.</p> <p>Техника перемещений владения мячом.</p> <p>Учебная игра</p>		<p>со сверстниками.</p> <p>Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1</p>	<p>технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом.</p> <p>Уметь играть в учебную игру и выполнять игровое задание 2:1</p>	<p>ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания</p>	<p>поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействия с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча. Остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину.</p> <p>Знать правила</p>	8 неде ля	
--	---	--	--	---	---	---	-----------------	--

							соревнований и уметь их применять во время учебной игры		
17	17	Технически е упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. Техника безопасности и в баскетболе	Пр.	Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Формировать техники упражнений с мячом в баскетболе. Овладеть правилами и техникой игры в баскетбол	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять	9 неде ля	

						двигательного действия при помощи учителя	во время учебной игры		
18	18	Технически е упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.	9 неде ля	

						учителя	Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе		
19	19	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	Контр.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 2:1	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения	10 неделя	

						двигательного действия при помощи учителя	на уроке в процессе игровой ситуации. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры		
20	20	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Пр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе: терминология и жесты в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для	10 неде ля	

						управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры		
21	21	Гимнастика . Комплекс ОРУ. Упражнение на брусках (м, д). Упражнение на	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м, д). Развитие скоростно-силовых	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы	<b>Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия;</b>	<b>Знать правила поведения на занятиях гимнастики , уметь ставить вопросы, обращаться</b>	11 неде ля	

		невысокой перекладине. Развитие физических качеств		качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед. Развитие физических качеств	общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнениями на брусьях (м, д), упражнений на перекладине, опорном прыжке	уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемым и результатами	за помощью к учителю. Выполнять комплекс ОРУ. Освоить упражнения на бревне, перекладине. Опорный прыжок. Понимать значимость физической подготовленности при развитии физических качеств		
22	22	Гимнастика . ОРУ с оздоровительной направленностью. Акробатические комбинации	Зак.	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с оздоровительной направленностью. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата – вращение переступанием (4-6	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе	Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолеть чувство страха во время выполнения	11 неде ля	

		<p>. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки</p>		<p>оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, упражнение на бревне и перекладине. Акробатические комбинации. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки</p>	<p>акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении опорного прыжка, строевых упражнений, перестроений. Упражнения на перекладине и бревне</p>	<p>проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом</p>	<p>я гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня</p>		
23	23	<p>Акробатические комбинации . Упражнение на бревне и перекладине</p>	Зак.	<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине</p>	<p>Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи современных Олимпийских игр; уметь работать самостоятельно, в группе и команде</p>	<p>Уметь быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения</p>	12 неде ля	

					действий в опорном прыжке. Упражнения на перекладине и бревне				
24	24	Строевые упражнения . Акробатические упражнения . Опорный прыжок. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки	Пр.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата – вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м по узкой полосе (15-20 см)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, висов, упоров	<b>Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий; уметь выявлять</b>	<b>Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышать физическую подготовленность; уметь оказывать помощь сверстникам</b>	12 неделя	

						<b>основные ошибки при выполнении упражнений</b>			
25	25	Гимнастика . Строевые упражнения . Упражнения на брусьях (м), (д)	Пр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические комбинации. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнении на снарядах. Выполнить различные висы, перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	<b>Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами</b>	<b>Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на брусьях; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке</b>	13 неде ля	

26	26	Гимнастика . Строевые упражнения . Упражнения на брусьях (м), (д)	Пр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические комбинации. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнении на снарядах. Выполнить различные висы, перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	<b>Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр</b>	<b>Уметь выполнять упражнение на брусьях. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности</b>	13 неделя	
27	27	Гимнастика.	Пр.	Строевые упражнения.	Формировать	<b>Уметь</b>	<b>Уметь</b>		

	ОРУ. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. Полоса препятствий		ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. Полоса препятствий	умения вести наблюдение за динамикой развития физической подготовленности. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, перестроения	<b>выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемыми результатами</b>	<b>осуществлять контроль за динамикой развития физической подготовленности. Проявлять ответственность за свои поступки на основе норм поведения на занятиях гимнастикой и соревнованиях; уметь использовать полученные знания в повседневной жизни, повышать уровень</b>	14 неде ля	
--	--	--	--	---	--	--	------------------	--

							<b>физической подготовленности с использованием элементов гимнастики</b>		
28	28	Гимнастика. Строевое упражнение . Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках	Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, кувырка вперед, назад, стойку на лопатках	Уметь описать технику акробатических упражнений, составить акробатические комбинации из числа изученных упражнений; уметь выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Уметь выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Уметь выполнять	14 неделя	

						техники упражнений	строевые упражнения, опорный прыжок, акробатические комбинации		
29	29	ОРУ с предметом. Гимнастика. Строевое упражнение . Опорный прыжок. Акробатическая комбинация . Лазание по канату	ОС+ К	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Оценить опорный прыжок	Овладеть основами технических действий в выполнении акробатической комбинации из разученных элементов, лазать по канату, опорный прыжок	Уметь описать технику акробатических упражнений, составить акробатическую комбинацию из числа изученных упражнений; уметь выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения . Уметь выполнять акробатические комбинации, лазанье по канату. Оценить уровень физической подготовленности - опорный прыжок	15 неделя	

						техники упражнений			
30	30	ОРУ с предметом. Гимнастика. Строевое упражнение . Опорный прыжок. Акробатическая комбинация . Лазание по канату. Полоса препятствий	ОС+ К	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Полоса препятствий	Овладеть основами технических действий в выполнении акробатической комбинации из разученных элементов, лазать по канату, опорный прыжок, полоса препятствий	Уметь описать технику акробатических упражнений, составить акробатическую комбинацию из числа изученных упражнений; уметь выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения . Уметь выполнять акробатические комбинации , лазанье по канату. Оценить уровень физической подготовленности - опорный прыжок	15 неделя	
31	31	Гимнастика. Прыжки со скакалкой.	ОС+ К	Контрольный урок. Выполнение акробатической	Определять физическую нагрузку,	Уметь определять физическую	Уметь составить акробатичес		

		Акробатическая комбинация . Лазание по канату		комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении ОРУ с набивными мячами, прыжков со скакалкой	нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	кую комбинацию из изученных элементов. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений . Уметь выполнять акробатические комбинации , лазанье по канату, полосу препятствий	16 неделя	
32	32	Гимнастика. Подготовка к соревнованиям	Контр.	Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с	Повысить функциональные возможности в подготовке и	Уметь выполнять наклон вперед из положения	<b>Знать значимость выполнения ВФСК</b>	16	

		льной деятельностью и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры		согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх	выполнению ВФСК ГТО. Применять спортивные игры	сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств	неделя	
33	33	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Уметь использовать спортивные и	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических	<b>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</b> Выполнить нормативы на соответству	17 неделя	

				воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	способностей. <b>Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	ющую ступень ВФСК ГТО по туризму. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств		
34	34	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактики травматизма на занятиях лыжным спортом. Имитационные	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой.	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог	17	неделя

		упражнения		шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Спуск в низкой стойке	Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений	подготовкой; уметь взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	со сверстникам и и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении и		
35	35	Имитационные упражнения. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы	Нов.	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при	Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход	18 неде ля	

				одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 350-400 м		процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач			
36	36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника одновременных классических ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию	18 неде ля	

				<p>техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350 м</p>		<p>передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>до 2,5 км, используя лыжные ходы</p>		
37	37	<p>Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение</p>	Пр.	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в средней</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость</p>	<p>Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить</p>	19	неделя

				стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5 км		передвижения на лыжах по пересечённой местности	дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы		
38	38	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Эстафета - спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой»	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. <b>Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности и обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. <b>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить</b>	19 недель	

							нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств		
39	39	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусках и подъёмов. Оценить состояние организма и определять	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну	Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия	20 неделя	

				низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности			
40	40	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 500-550 м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить круговую эстафету, используя классические и коньковый ходы	20	неделя

						свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач			
41	41	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 700-750 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её	Избегать травматизма на занятиях. Проявлять личную ответственность за собственные поступки. Владеть техникой линейных эстафет с использованием спусков и подъемов	21 неделя	

						с правильными вариантами решения			
42	42	Равномерно е передвижен ие на лыжах дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Ускорение 60x5 м. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Подвижная игра «Проеду в ворота». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 550-600 м	Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений, спуски и подъёмы с учётом индивидуальных особенностей; распределять силы, проявлять упорство при выполнении подъёма «ёлочкой»; уметь управлять эмоциями в различных	21 неде ля	

						решения	ситуациях, возникающих на уроке		
43	43	Прохождение дистанции на скорость. Горная часть	Контр.	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Дистанция 2 км (м), 1 км (д) на скорость. Спуск в низкой и средней стойке. Подвижная игра «Собери предмет», подъём «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350 м</p>	<p>Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их в соревновательной деятельности</p>	<p>Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять</p>	<p>Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках</p>	22	неделя

						ошибки			
44	44	Техника лыжных ходов. Горная часть	Пр.	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Повороты махом на месте	Овладение правилами проведения соревнований по лыжному спорту при прохождении дистанции, изученными лыжными ходами	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности	22	неделя

							и		
45	45	Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Горная часть	Зак.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Разновидности техники коньковых ходов. Эстафеты 60x5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной	23	неделя

							деятельност и		
46	46	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Горная часть	Контр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника одновременных классических ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Дистанция 1 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. <b>Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. <b>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</b> Выполнить нормативы на соответствующую	23 неде ля	

				среднем темпе 300-350 м			ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств		
47	47	Волейбол	Нов.	Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и	<b>Знать правила поведения на занятиях по волейболу.</b> Оценивать личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя,	24 неде ля	

					волейбол	учителю	развивают индивидуальные способности к игре. Знать правила проведения соревнований по волейболу		
48	48	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Нов.	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол	<b>Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять</b>	<b>Знать правила поведения на занятиях по волейболу.</b> Оценивать личностные качества известных волейболистов, проецировать их на себя, развивать индивидуал	24 неде ля	

						<b>их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстникам и в процессе учебной игры</b>	ьные способности к игре. Знать правила проведения соревнований по волейболу		
49	49	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	История развития волейбола в России и в мире. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками нижней прямой подачи мяча. Встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Владеть техникой приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь самостоятельно описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь закреплять технику перемещений, владения мячом, развивать координационные способности; уметь взаимодействие	Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ; уметь распределять свои силы, проявлять упорство при выполнении ловли и передачи мяча в игровой ситуации; повышать уровень	25 неде ля	

						вать со сверстниками, соблюдать правила безопасности	своей физической подготовленности. Владеть техническим и приемами в игровой деятельности		
50	50	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам	Овладеть техникой нижней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры	25 неде ля	
51	51	Передачи мяча сверху	Пр.	Комбинация из освоенных элементов: прием,	Владеть техникой прямого	Уметь моделировать	<b>Самостояте льно</b>		

		и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра		передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	технику игровых действий и приемов; уметь овладеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	<b>проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технически е элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара</b>	26 недель	
52	52	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр. р.	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов:	<b>Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении и практических заданий в</b>	26 недель	

					освоенных элементов: прием, передача, удар	прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	<b>волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебной игре</b>		
53	53	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладеть тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	<b>Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технически</b>	27 неделя	

							е приемы в игровой деятельности		
54	54	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС+ К	Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладеть тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	<b>Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать</b> технические приемы в игровой деятельности	27 неделя	
55	55	Легкая атлетика.	Нов.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	Соблюдать правила техники	Уметь выбирать	<b>Знать правила</b>		

		Т.Б. на уроках легкой атлетики		и стартовый разгон (15-30 м). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	безопасности; профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развитие физических качеств: выносливость и скоростные качества	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта	<b>поведения на занятиях лёгкой атлетикой; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявлять дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств</b>	28 неде ля	
56	56	Специальные беговые упражнения	Нов.	История развития Олимпийского движения по легкой атлетике.	Овладеть основами технических	Уметь описывать технику	<b>Знать основные историческ</b>		

		, Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. История развития Олимпиадного движения		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать физические качества: выносливость и скоростные качества	выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	<b>ие факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в высоту, технику высокого старта</b>	28 неделя	
57	57	ОРУ с набивными мячами, прыжок в высоту, эстафетный бег	Пр.	Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в высоту, эстафетного бега. Развивать физические качества: выносливость и	Уметь задавать вопросы, обращаться за помощью к учителю и сверстникам; уметь использовать речь для выполнения	<b>Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, ОРУ с набивным мячом. Уметь</b>	29 неделя	

					скоростные качества	своего действия; уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать основные физические качества		
58	58	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м.	Контр.	Контрольный урок. Бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами технических	Уметь самостоятельно находить информацию о значении скоростных качеств. <b>Знать роль легкой</b>	Формировать ответственное отношение к учению по легкой атлетике, способност	29	неделя

		Прыжок в длину. Метание мяча		Метание мяча на дальность. ОРУ	действий прыжка в длину	<b>атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	и обучающихся к саморазвитию при занятии легкой атлетикой. <b>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</b> Выполнить нормативы на соответствующую степень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических		
--	--	---------------------------------	--	--------------------------------	-------------------------	--	--	--	--

							качеств		
59	59	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости	Пр.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости	Овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча. Развивать физических качеств: выносливость и скоростные качества	<b>Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры</b>	Развивать и оценивать свои физические возможности и. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств	30 неде ля	
60	60	Метание	Пр.	Контрольный урок.	Овладение	<b>Уметь</b>	Мотивация		

		<p>мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей</p>		<p>Метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости</p>	<p>основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метании мяча, использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств: силы и координационных способностей</p>	<p><b>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры</b></p>	<p>учебной деятельностью. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения</p>	30 недель	
61	61	<p>Специальные беговые упражнения</p>	<p>ОС+ К</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.</p>	<p>Овладение основами технических</p>	<p>Уметь владеть основами технических</p>	<p>Совершенствовать технически</p>		

		. Круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		Круговая эстафета. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе	действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете, использование технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Развитие физических качеств - выносливость	действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах: футболе и волейболе	е приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету	31 неделя	
62	62	Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Зак.	Повторить технику беговых упражнений; повторить технику высокого старта. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на отрезках 10-20 м с повторением 2-3 раза. Прыжки на двух ногах (15-25 раз), продвигаясь прыжками вперёд через барьеры высотой 20-30	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете, использование технических действий в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых	Совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету,	31 неделя	

				см. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 2-2,5 мин. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		формах – футболе и волейболе	челночный бег		
63	63	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Технические приёмы и тактические действия в мини-	Нов.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с опорой на одну руку 30-40 м.	Знать историю развития плавания. Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету	32 неде ля	

		футболе, волейболе		Встречные эстафеты с мячом «Передача мяча над головой» длина дистанции 400-450 м. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе					
64	64	Беговые упражнения . Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол	ОС+ К	Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических действий в спортивных играх	Уметь овладевать основами технических действий при выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы	Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений	32 неде ля	

						разрешения конфликтов			
65	65	Техника безопасности и при занятии плаванием. Возникновение плавания. Беговые упражнения . Мини-футбол, волейбол	ОС+ К	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 30 м повторить 4-5 раз. Бег с высокого старта с опорой на одну руку на 100-120 метровом отрезке (по отделениям). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры	Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях плаванием. Овладение основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических действий в спортивных играх	<b>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь аргументировать историю развития плавания; уметь владеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые</b>	Соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе	33 неделя	

						действия в спортивных играх			
66	66	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Бег на скорость 20-30 м повторить 4-5 раз. Бег с высокого старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости и скорости «круговая эстафета», игра «вызов номеров». Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры	Овладение основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафете, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических действий в спортивных играх, подвижных играх	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	<b>Знать роль беговых упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно</b>	33 неде ля	

							<b>выполнять освоенные элементы; уметь самостояте льно осваивать и выполнять специальн ые упражнени я</b>		
67	67	Беговые упражнения . Специальн ые упражнения . Бег с ускорением. Подвижные игры	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Бег на скорость 30 м повторить 3-4 раза. Бег с высокого старта с опорой на одну руку. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-	Овладение основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафете, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые действия в спортивных	<b>Знать роль беговых упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно</b>	34 неде ля	

				2 мин. Бег с ускорением 25-30 м x 2	действий в подвижных играх	играх; уметь взаимодейство вать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	<b>проводить комплекс упражнений для развития соответств ующих способност ей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостояте льно осваивать и выполнять специальн ые упражнени я</b>		
68	68	Техника высокого старта. Специальн ые беговые упражнения	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию	Овладеть основами технических действий в выполнении специальных	Уметь владеть основами технических действий в специальных беговых	Уметь выполнять технически е приемы и командно- тактические	34 неде ля	

	<p>Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры</p>	<p>физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м х 3. Игра «Погоня», линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника</p>	<p>беговых упражнений, эстафетном беге, футболе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности</p>	<p>упражнениях, эстафетном беге; уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности</p>	<p>действия в мини-футболе, волейболе. Уметь самостоятельно развивать основные физические качества</p>	
--	---	--	--	--	--	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
<https://uchi.ru>