

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Согласовано
на кафедре культурно-
эстетического цикла
МАОУ «СОШ № 32»
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждено
на методическом совете
МАОУ «СОШ № 32»
Протокол № 1 от 11.09.2020

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2020 – 2021 учебный год
(5-9 класс)**

Составители:

Дубовикова Елена Николаевна
Квалификация: высшая
Педагогический стаж 33 года
Магасумов Кирилл Миниханович
Квалификация: первая кат.
Педагогический стаж: 6 лет
Лефтерогло Петр Петрович
Квалификация: первая кат.
Педагогический стаж: 4 года
Кагилев Михаил Витальевич
СЗД
Педагогический стаж: 3 года

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ Документ с изменениями, внесенными:приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года N 1241 (Российская газета, N 32, 16.02.2011);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования от 6.10.2009 г №413, Физическая культура: программа: 5-9 классы/ Ф50 Т.В. Петрова, А.Копылов, Н.В. Полянская,С.С. Петров.-М.: Вентана-Граф, 2013.

- Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ Документ с изменениями, внесенными:приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года N 1241 (Российская газета, N 32, 16.02.2011);

- Приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года N 2357 (Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, N 1, 02.01.2012);

- Приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года N 1060 (Российская газета, N 39, 22.02.2013);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 10.02.2015, N 0001201502100013);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом п Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 и на основе

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом п Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 и на основе

- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года N 1576 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, N 0001201602050006).

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

- Приказа Минобрнауки России от 18 мая 2015 года N 507 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 22.06.2015, N 0001201506220040);

Локальный акт МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32» № 63 от 30.10.2018 г «О дистанционном обучении МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32»Основная образовательная программа начального образования МАОУ «СОШ №32».

в 5 классе программа рассчитана на 102 часа.

в 6 классе программа рассчитана на 102 часа.

в 7 классе программа рассчитана на 102 часа.

в 8 классе программа рассчитана на 102 часа.

в 9 классе программа рассчитана на 102 часа.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в малом зале, не дооснащением образовательного учреждения согласно к требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: легкая атлетика (прыжки в высоту и длину с разбега); гимнастика (упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, бревне); плавание. Эти разделы проходятся в виде теоретических уроков (презентации. Просмотр учебных и документальных фильмов). В связи с перечисленными причинами время, отведенное на данные упражнения равномерно перераспределено на другие виды легкой атлетики. Раздел гимнастики дополнен упражнениями акробатического характера.

ФГОС по физической культуре.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» отражают:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (пп. 6 введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577);

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений. (пп. 7 введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

V класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	6,8	5,8	6,2	7,0
Бег 60 м, с	10,8	11,5	12,0	11,0	11,5	12,5
Челночный бег 4x9 м, с	11,0	11,2	11,4	11,4	11,8	12,0

Бег 6 минут, м	1200	1100	1000	1025	900	825
Бег 1000 м, мин	6,00	7,00	7,40	7,00	8,00	8,30
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	230	280	240	200
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85	70	95	75	60
Метание мяча 150 г, м	34	25	18	20	14	12
Лазанье по канату, см	280	220	150	250	170	120
Подтягивание в висе, раз	4	2	1	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	14	8	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	38	32	26	28	24	18
Бег на лыжах 1км, мин, с	6,50	7,20	9,00	7,15	8,50	10,00
Бег на лыжах	Без учета времени					

2 км						
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45	10,20	9,20	10,10	10,40
Кросс 2000 м	Без учета времени					

VI класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуалах Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	6,5	5,6	6,1	7,0
Бег 60 м, с	10,1	11,0	11,8	10,5	11,0	12,0
Челночный бег 4х9 м, с	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
Бег 6 минут, м	1250	1075	1000	1075	900	825
Бег 1500 м, мин	7,30	8,00	8,40	8,00	8,30	9,30
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	165	150	135	150	140	125

Прыжок в длину с разбега, см	350	300	250	300	255	210
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95	70	100	85	65
Метание мяча 150 г, м	36	28	20	23	17	14
Лазанье по канату, см	320	260	200	280	200	150
Подтягивание в висе, раз	5	3	1	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	16	10	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	40	36	30	30	28	20
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45	15,30	14,45	15,15	16,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45	9,30	8,40	9,20	10,20
Кросс 2000 м	Без учета времени					

VII класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими школьниками; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	6,4	5,5	6,0	7,0
Бег 60 м, с	9,6	10,5	11,5	10,3	10,8	11,8
Челночный бег 4х9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Бег 6 минут, м	1300	1100	1000	1100	920	850
Бег 1500 м, мин	7,00	7,45	8,30	7,30	8,15	9,20
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	180	160	145	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	370	320	260	330	265	210
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100	80	105	90	70

Метание мяча 150 г, м	39	31	25	24	18	14
Лазанье по канату, см	370	280	200	300	220	170
Подтягивание в висе, раз	7	4	1	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	18	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин.	45	40	35	35	30	25
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15	15,10	14,15	14,45	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	15,45	14,30	15,30	16,20

VIII класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	6,2	5,4	5,9	6,8
Бег 60 м, с	9,2	10,1	11,0	10,0	10,5	11,5
Челночный бег 4х9 м, с	10,0	10,4	10,8	10,6	11,0	11,5
Бег 6 минут, м	1350	1150	1050	1150	970	870
Бег 2000 м, мин	10,00	10,40	11,30	11,00	12,40	14,00
Бег 2500 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	200	170	150	165	150	140
Прыжок в длину с разбега, см	390	340	280	340	270	220
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105	85	105	90	70
Метание мяча 150 г, м	42	32	25	25	19	14
Лазанье по канату, см	400	300	200	-	-	-
Лазанье по канату на	10	14	18	-	-	-

скорость 3 м, с						
Подтягивание в висе, раз	8	5	2	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	15	10	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин.	45	40	35	35	30	20
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	21,00	20,30	22,00	24,00
Бег на лыжах 4 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	-	13,00	14,00	15,30
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	19,00	-	-	-
Кросс 4000 м	Без учета времени					

IX класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	6,0	5,3	5,8	6,5
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,8	9,8	10,4	11,4
Челночный бег 4х9 м, с	9,9	10,3	10,8	10,4	10,8	11,0
Бег 6 минут, м	1400	1200	1100	1200	1020	900
Бег 2000 м, мин	9,20	10,20	11,20	10,30	12,15	13,30
Бег 3000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	175	150	170	150	140
Прыжок в длину с разбега, см	410	360	300	350	280	230
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110	90	110	90	70
Метание мяча 150 г, м	45	33	26	26	20	15
Лазанье по канату, см	400	300	200	-	-	-
Лазанье по канату без помощи ног,	300	200	150	-	-	-

СМ						
Подтягивание в висе, раз	9	6	3	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	14	8	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	45	40	35	30	25	20
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30	20,00	19,45	21,00	23,00
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45	10,30	12,40	13,50	15,00
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00	18,30	-	-	-
Кросс 5000 м	Без учета времени					

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и сдача норм ВФСК ГТО.

III. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

IV. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Основное содержание учебного курса.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворот стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в **мини-футбол** по упрощенным правилам.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и

владения мячом. Освоение тактики игры.5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения.

Разделы.	5 класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
Знания о физической культуре.	3	3	2	3	2
Организация здорового образа жизни	3	2	3	3	4
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.	2	3	3	3	4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	4	3	3	4
Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.Гимнастика с основами акробатики	23	20	18	18	18
2.Лёгкая атлетика.	23	23	22	22	20
3.Лыжные гонки	20	20	20	28	18
4.Спортивные игры	20	24	23	24	20
5.Плавание.	1	1	2	1	1
6.Упражнения культурно-этнического характера.	3	2	3	1	1
7.Физическая подготовка с прикладной направленностью				3	3
8. Резервное время.	3	3	3	3	3

Список литературы:

Журнал физическая культура в школе 2018-2019 г. Под редакцией Е.В. Жукунов.

Рабочая программа составлена на основе Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской и С.С.Петрова «Физическая культура: программа: 1-4 классы» - М.: Вентана – Граф, 2013

Интернет ресурсы: <https://rosuchebnik.ru/> <https://www.gto.ru/>

Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол). И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.

Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.

«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2017г.

Тематическое планирование курса 5-9 класс

Разделы.	5класс	6класс	7класс	8класс	9 класс
Знания о физической культуре.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта. Профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.
Организация здорового образа жизни	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека. Понятие «осанка».	Правильный режим дня. Планирование. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Влияние физической

	сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья		Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Домашние задания и отдых в режиме дня воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	культуры на характер и нравственные установки человека. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Состав тренировочного занятия Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения</p>	<p>Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости</p>	<p>Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом</p>	<p>Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корректирующая физическая культура. элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>физической нагрузки. Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры</p>
---	--	---	---	---	---

			помещении и на свежем воздухе		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>1.Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение</p>	<p>Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате</p>	<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки) Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора</p>

<p>2.Лёгкая атлетика.</p>	<p>вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)</p> <p>Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги») Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на средние дистанции 400-800м кроссовый бег, эстафетный бег). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание») Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; Спортивная ходьба. Бег на длинные дистанции Метание малого мяча на дальность и на точность</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись») Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега</p>	<p>на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания</p> <p>Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени) БАРЬЕРНЫЙ бег.</p> <p>Передвижение по</p>
---------------------------	---	---	---	---	--

<p>3.Лыжные гонки</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»</p>	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)</p>	<p>пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.</p> <p>Футбол: использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p>
<p>4.Спортивные игры</p>	<p>Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью</p>	<p>Футбол: остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой. Передача</p>	<p>Футбол: ведение мяча носком ноги. Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Правила</p>	<p>Футбол:передача мяча, ведение мяча, игра головой</p>	<p>Футбол: использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p>

	<p>подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол</p> <p>Волейбол: техника игры (нижняя прямая подача, приём и передача мяча).</p>	<p>мяча.</p> <p>Волейбол. Техника игры в волейбол (верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху) Передача мяча через сетку.. Правила игры в волейбол</p>	<p>игры в футбол</p> <p>Волейбол: передача мяча в прыжке; передача мяча назад. Приём мяча после подачи. Правила игры в волейбол</p>	<p>Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.</p>	<p>Волейбол: Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча, прием мяча после подачи.</p>
--	--	---	--	---	--

<p>5.Плавание.</p>	<p>Баскетбол: ведение мяча левой и правой рукой, передача мяча.</p> <p>Основные способы плавания.</p>	<p>Баскетбол: бросок двумя руками от груди с места, передача одной или двумя руками снизу.</p> <p>Кроль на груди и на спине как основные виды плавания.</p>	<p>Баскетбол. Техника игры(,ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол</p> <p>Вид плавания брасс.</p>	<p>Баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;</p> <p>Соревновательная деятельность по плаванию.</p> <p>Цели и значение</p>	<p>Баскетбол: Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске</p> <p>Первая помощь утопающим.</p>
--------------------	---	---	--	---	--

<p>6. Физическая подготовка с прикладной направленностью</p> <p>7. Упражнения культурно-этнического характера.</p>	<p>Сюжетно – образные игры.</p>	<p>Сюжетно – образные игры, обрядовые игры.</p>	<p>Элементы техники национальных видов спорта.(хоккей на валенках).</p>	<p>физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.</p> <p>Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Игры народов Урала.</p>	<p>Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы</p> <p>Организация праздников с использованием народных игр.</p>
--	---------------------------------	---	--	---	---

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	5	РЭШ	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	
2.	5	РЭШ	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	
3.	5	РЭШ	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	
4.	5	РЭШ	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы	
5.	5	РЭШ	Основные способы плавания.	
6.	5	РЭШ	Сюжетно – образные игры.	

Тематическое планирование 5 класс, 102 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Правила поведения гигиенические требования при проведении занятий физической культурой. Понятия «Здоровье», признаки крепкого здоровья.	1	Как правильно вести себя на спортивной площадке и в спортивном зале во время урока. Что такое «Здоровье». Основные составляющие крепкого здоровья.	Лёгкая атлетика Здоровье	Научиться вести себя во время уроков физкультуры на площадке и в спортивном зале.	Р.: уметь правильно подбирать форму для занятий в спортивном зале и на улице. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: соблюдать технику безопасности.	Положительная позиция ученика к месту занятия, к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни.
2	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	Узнать мифы и легенды древних Олимпийских игр. Изучить технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	Древние Олимпийские игры. Бег на короткие дистанции. Низкий старт	Знать историю древних олимпийских игр. Научиться работе рук и ног при беге на короткие дистанции.	Р.: применять упражнения л/а для развития физических качеств. П. Использовать умение бегать в подвижных играх на уроке и во время активного отдыха. К.: Взаимодействие с партнёрами во время игр.	Осваивать и применять в новых играх самостоятельно.
3	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег 30 метров.	1	Как правильно выполнять упражнения на гибкость их последовательность	Общеразвивающие упражнения. Быстрота.	Научиться комплексу упражнений на развитие быстроты.	Р.: применять комплекс упражнений на развитие быстроты в повседневной жизни. П.: демонстрировать технику бега на 30 метров. К.: взаимодействовать с партнёром во время бега на 30 метров.	Освоить комплекс упражнений для развития быстроты.
4	Бег по кругу со сменой направления и скорости. Специальные упражнения л/атлета. Бег 60 метров.	1	Как правильно выполнять бег изменяя интенсивность направление движения.	Специальные упражнения л/атлета. 60 метров	Научиться следить за уровнем нагрузки во время бега. Научиться правильно готовиться к бегу на результат.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Освоить специальные упражнения л/атлета.

			Как правильно подготовиться к бегу на результат.			зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
5	Равномерный бег до 500 метров. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	Как правильно распределить силы на дистанцию 500 метров. Как правильно приземляться при прыжках.	500 метров Прыжки Эстафета	Научиться выполнять бег на 500 метров. Освоить прыжки различными способами.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику бега на средние дистанции.
6	Гладкий равномерный бег 800 метров. Прыжки в длину.	1	Как правильно бегать 800 метров и прыгать в длину с места.	800 метров прыжки	Научиться бегать 800 метров с учётом уровня подготовки. Научиться техники прыжка в длину с места.	Р.: включать беговые упражнения для развития выносливости. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить бег на средние дистанции с учётом интенсивности.
7	Кросс-поход (чередование бега и ходьбы) до 1 км. Упражнения с мячом на развитие координации.	1	Как правильно чередовать нагрузку во время бега и ходьбы. Как использовать мяч для упражнений на координацию.	Бег Ходьба Нагрузка Координация	Научиться контролировать нагрузку во время занятия. Изучить игры на координацию.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить выполнение кросс похода с чередованием ходьбы и бега.
8	Передвижение по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег. Игры с мячом.	1	Как правильно преодолевать подъёмы и спуски во время бега и ходьбы.	Бег ходьба Спуск подъём игра	Научиться передвигаться по пересечённой местности Изучение новых игр.	Р.: применять упражнения с мячом для развития физических качеств. П.: моделировать технику передвижения в зависимости от рельефа. К.: взаимодействие с	Описать технику передвижения по пересечённой местности.

						партнёрами во время различных физических упражнений.	
9	Метание теннисного мяча на дальность. Игры на развитие выносливости.	1	Как правильно выполнять метание на дальность и правильно определять темп движения во время бега	Метание Бег выносливость	Научиться метать мяч с разбега. Научиться бегать равномерно спокойно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: моделировать темп бега в зависимости от индивидуальной подготовки. К.: взаимодействие с партнёрами во время выполнения беговых упражнений.	Осуществить метание теннисного мяча с учётом индивидуальных особенностей.
10	Прыжки с места способом «согнув ноги». Многоскоки. Метание мяча в горизонтальную мишень.	1	Как правильно приземляться и толкаться во время прыжка в длину с места. Как правильно выполнять 5-скок, 8-скок. Как выполнять метание в горизонтальную мишень.	Прыжок Толчок приземление Многоскоки. Метание в мишень.	Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжка в длину с места.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: моделировать технику прыжка двумя ногами с места. К.: соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Описать роль прыжковых упражнений для занимающихся.
11	Бег попеременным темпом (с ускорением до 30 м). Прыжки. Игры.	1	Как правильно выполнять бег разными темпами.	Попеременный темп Прыжки Игра.	Научиться отличать темп бега. Совершенствование прыжков в игре.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать темп бега чередуя интенсивность в зависимости от самочувствия К.: взаимодействие со сверстниками во время игровых действий.	Осуществить бег с чередованием интенсивности в зависимости от самочувствия.
12	Эстафеты на развитие скорости с преодолением препятствий. Упражнения на выносливость.	1	Как правильно выполнять эстафетный бег (передача	Эстафета. Палочка. Этапы.	Научиться бегать этап эстафеты и правильно передавать палочку	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать технику	Описать и придумать различные эстафеты.

			палочки, взаимодействие команды во время бега).			бега в зависимости от полосы препятствий. К.: соблюдать правила безопасности.	
13	Упражнения на развития гибкости. Передвижения различными шагами.	1	Как правильно последовательно развивать гибкость. Как правильно использовать различные шаги в разминке.	Гибкость Приставные шаги скрестные шаги маховые шаги.	Научиться развивать гибкость используя различные упражнения. Освоить различные шаги для использования на разминки.	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать упражнения на гибкость. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Освоить новые упражнения на развития гибкости.
14	Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	1	Как правильно работать с баскетбольным мячом соблюдая технику безопасности. Какова цель утренней гигиенической гимнастики. Объем физической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики.	Баскетбольный мяч Одежда игрока Место занятий Гигиеническая гимнастика	Научиться соблюдать технику безопасности во время уроков по баскетболу. Научиться правильному выбору объема физической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: дать оценку баскетбольному снаряжению.	Положительная позиция учащихся на физическое развитие. Применение знаний для использования в повседневной жизни.
15	Основная стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Как правильно выполняется стойка игрока и перемещение в стойке.	Стойка игрока. Перемещение.	Научиться основной стойке игрока и перемещению.	Р.: применить основную стойку игрока в баскетбол на уроках. П.: контролировать работу рук при передвижении в основной стойке. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику передвижения игрока в основной стойке.
16	Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Изучить основные правила игры в баскетбол. Как правильно работают руки при ловле и передачи	Правила Ловля Передача Мяч	Выучить основные правила игры. Научиться правильно ловить мяч.	Р.: применить основные правила игры в баскетбол во внеурочной деятельности. П.: контролировать работу рук при передаче и ловле	Описать основные правила игры в баскетбол.

			мяча.			мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
17	Ведение мяча стоя на месте, повороты с ведением мяча.	1	Как правильно выполнять ведение мяча стоя на месте.	Ведение мяча	Научиться ведению мяча стоя на месте, работая в парах.	Р.: применять полученные знания о игре в повседневной деятельности. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику ведения мяча стоя на месте.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока, с чередованием рук.	1	Как правильно контролировать высоту отскока мяча, чередовать ведение правой и левой рукой.	Ведение с чередованием. Отскок.	Научиться выполнять ведение с чередованием и уметь контролировать высоту отскока.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить ведение мяча с чередованием рук.
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1	Как правильно выполнять ведение мяча, контролируя изменение направления и скорости	Ведение мяча Скорость Сигнал	Научиться владеть мячом при ведении.	Р.: включать изученные упражнения в различные формы занятий. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать технику правильного ведения мяча.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.	1	Как правильно выполнять ловлю и передачу мяча от груди со сменой мест.	Ловля Передача Смена мест	Научиться ловить и передавать мяч в движении	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать свои действия во время игровых	Освоить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

						упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
21	Комплекс ОРУ с мячом. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами.	1	Как правильно использовать мяч в общеразвивающих упражнениях.	Комплекс Мяч	Выучить комплекс ОРУ с мячом	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П. демонстрировать выполнения комплекса ОРУ с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить ведение мяча во время игры «Салки».
22	Общеукрепляющие упражнения с баскетбольными мячами. Передача мяча с шагом вперёд.	1	Как правильно выполнять передачу мяча в движении в парах	Баскетбольный мяч Передача мяча движение	Выполнить упражнение с мячом Научиться передавать мяч в движении	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать передачу мяча в движении. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Описать технику передачи мяча в движении в парах.
23	Передача мяча одной рукой с места. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами.	1	Как правильно выполнять передачу мяча одной рукой партнёру.	Передача Игра «Салки»	Научиться правильно выполнять передачу мяча партнёру	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать передачу мяча с места. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику передачи мяча одной рукой.
24	Ведение мяча чередуя руки меняя направление и темп. Броски мяча.	1	Как правильно выполнять ведение мяча различными способами и выполнять броски по кольцу.	Ведение Направление Темп Бросок.	Научиться правильно выполнять ведение мяча, изменяя направление и темп. Научиться бросать мяч по кольцу.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Осуществить выполнения бросков мяча после ведения.
25	Сочетание ведения мяча и броска по кольцу. Упражнения на координацию.	1	Как правильно выполнить бросок мяча по кольцу	Ведение Бросок Координация.	Научиться правильно выполнять бросок после ведения.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Описать технику броска мяча в кольцо со штрафной линии

			после ведения		Научиться выполнять упражнения на координацию.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	
26	Эстафеты с баскетбольными мячами используя изученные элементы.	1	Как правильно использовать изученные элементы в эстафетах.	Эстафеты с мячом Мяч Ведение Передача Бросок.	Научиться правильно использовать полученные знания в эстафетах	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику эстафетного бега с баскетбольным мячом.
27	Игры с мячом.	1	Как правильно использовать полученные знания в играх подготовка к игре баскетбол.	Бросок Ведение Передача Игра Взаимодействие.	Научиться играть, используя элементы баскетбола.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать свои действия во время игр с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить организацию игр со сверстниками с баскетбольным мячом.
28	Техника и безопасности и гигиенические правила при занятиях гимнастикой. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Понятие «Физическая подготовка».	1	Как правильно вести себя при занятиях гимнастикой роль разминки требования к форме. Какие правила выполнения утренней гигиенической гимнастики существуют. Что такое физическая подготовка.	Гимнастика Акробатика Гигиеническая гимнастика. Физическая подготовка.	Научиться вести себя на уроках гимнастики соблюдать правила поведения и форму. Научиться правилам гигиенической гимнастики. Узнать, что такое «Физическая подготовка».	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой. П.: давать оценку условиям и подготовке к уроку. К.: взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений	Внутренняя позиция школьника по отношению к своему здоровью.
29	Комплекс упражнений для утренней гигиенической	1	Как правильно выполнять	Утренняя гигиеническая	Научиться комплексу утренней	Р.: использовать комплекс утренней гигиенической	Осуществить выполнения комплекса утренней

	гимнастики. Организующие команды и приемы. Висы.		комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Узнать организующие команды и приемы. Как правильно использовать висы для выполнения упражнений.	гимнастика. Построения. Перестроения. Дробление Размыкание/смыкание. Висы.	гигиенической гимнастики для выполнения самостоятельно. Научиться построениям, перестроениям, смыканием/размыканием. Научиться правильно выполнять висы.	гимнастики в домашних условиях. П.: моделировать комплекс утренней гигиенической гимнастики в зависимости от индивидуальных особенностей. К. соблюдать правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.	гигиенической гимнастики самостоятельно.
30	Комплекс упражнений для физкультминуток (для снятия утомления с мышц рук). Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекат назад).	1	Какие упражнения для физкультминутки помогут снятию утомления с мышц рук. Как правильно выполнять упражнения акробатики (перекаты).	Упражнения для снятия утомления. Перекаты.	Научиться комплексу упражнений для физкультминуток. Научиться основным упражнениям акробатики.	Р.: использовать упражнения для снятия утомления. П.: демонстрировать комплекс упражнений для снятия утомления. К.: осуществлять взаимоконтроль за выполнением упражнения.	Описать комплекс упражнений для снятия утомления с мышц рук.
31	Комплекс упражнений для снятия утомления с глаз. Кувырок вперед в группировке.	1	Упражнения для снятия утомления с глаз. Как правильно выполнять кувырок вперед.	Кувырок вперед Группировка	Научиться кувырку вперед. Научиться упражнениям, снимающим утомление с глаз.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику выполнения кувырка вперед.
32	Упражнения для снятия общего мышечного утомления, нервного напряжения. Стойка на лопатках.	1	Как определить мышечное утомление, нервное напряжение. Как правильно выполнять стойку на лопатках.	Утомление. Напряжение. Стойка на лопатках.	Научиться упражнениям на расслабление. Научиться выполнению стойки на лопатках.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать со	Выполнять упражнения на расслабление самостоятельно. Освоить технику выполнения стойки на лопатках.

						сверстниками в процессе совместного освоения техники	
33	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке). Игра на внимание.	1	Как правильно выполнять лазание по гимнастической стенке, одноименным и разноименным способом. Как правильно, используя физические упражнения, развивать внимание.	Лазание. Одноименный разноименный способ. Игра.	Научиться лазанию по гимнастической стенке используя различные способы передвижения.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику лазания по гимнастической стенке. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику лазания по гимнастической стенке.
34	Разминка с элементами ритмики. Акробатические упражнения (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног).	1	Как правильно использовать элементы ритмической гимнастики во время разминки. Как правильно выполнять акробатические упражнения на гимнастической скамье.	Разминка ритмическая гимнастика Акробатические упражнения на гимнастической скамье.	Научиться выполнять разминку с использованием упражнений ритмической гимнастики.	Р.: использовать упражнения ритмики в повседневной жизни. П.: моделировать комплекс упражнений учитывая индивидуальные особенности. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Осуществить технику правильного выполнения упражнений ритмики во время разминки.
35	Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Акробатические упражнения (расхождение вдвоем на узкой площади опоры).	1	Что такое общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Как выполнять расхождение вдвоем на узкой площади опоры.	Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Акробатические упражнения	Научиться правильному расхождению вдвоем на узкой площади опоры.	Р.: использовать акробатические упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику расхождения вдвоем на узкой площади опоры. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику расхождения вдвоем на узкой площади опоры.
36	Упражнения ОФП. Висы согнувшись и прогнувшись.	1	Как правильно использовать упражнения для развития	Упражнения Физические качества. Висы	Научиться развивать физические качества используя различные упражнения.	Р.: использовать упражнения для коррекции своей фигуры. П.: демонстрировать	Описать упражнения для развития физических качеств.

			физических качеств. Как правильно выполнять висы согнувшись и прогнувшись.	согнувшись и прогнувшись	Научиться выполнять висы согнувшись и прогнувшись.	выполнение техники упражнения. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
37	Комбинация на гимнастической скамейке с использованием танцевальных шагов, махов, поворотов, прыгивание и напрыгивание.	1	Как правильно выполнять танцевальные шаги, махи на гимнастической скамейке для развития равновесия	Танцевальный шаг Мах Гимнастическая скамейка Равновесие.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Р.: использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития равновесия. П. моделировать упражнение на скамейки из различных элементов. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику выполнения танцевальных шагов на гимнастической скамейке.
38	Акробатические упражнения, упражнения на координацию.	1	Как правильно выполнять кувырки подскоки стойки и другие упражнения в связки.	Кувырок Стойка Подскок Мах Шпагат.	Научиться выполнять акробатические упражнения в связки.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: моделировать технику упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить технику выполнения гимнастических упражнений в связке
39	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развития силы.	1	Как правильно выполнять висы. Как правильно выполнять упражнения для развития силы.	Вис Набивной мяч Подтягивание Приседание Упражнение на пресс.	Научиться выполнять висы Разучить упражнения на развития силы, используя набивные мячи.	Р.: применить технику висов для составления различных комбинаций. П.: моделировать действия во время висов за счёт различных исходных положений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику висов на низкой перекладине.
40	Акробатические соединения. Упражнения со скакалкой.	1	Как правильно составить комбинацию из различных соединений.	Упражнение Соединение Комбинация Скакалка прыжки	Научиться составлять гимнастическую комбинацию и выполнять её учитывая свою	Р.: включать упражнения со скакалкой в различные формы занятий. П.: демонстрировать выполнение техники	Описать акробатическую комбинацию самостоятельно составленную.

			Как правильно прыгать на скакалке.		индивидуальность.	упражнения. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	
41	Упражнения на развития физических качеств по системе круговой тренировки. Игры на внимание.	1	Как правильно комплексно развивать физические качества	Круговая тренировка Упражнения Серия игра	Научиться выполнять упражнения на развития физических качеств по средством круговой тренировки.	Р.: включать систему круговой тренировки во внеурочную деятельность. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить технику выполнения упражнений для развития физических качеств.
42	Организующие приемы. Упражнения на координацию во время подвижных игр.	1	Как правильно выполнить организующие приемы. Как развивать координацию используя подвижные игры.	Перестроения. Группировка Подвижные игры координация	Научиться перестроениям. Использовать подвижные игры для развития координации.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития координации и гибкости. К.: соблюдать правила техники безопасности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить перестроения из одной шеренги в две, три.
43	Комплекс аэробики на степ досках и ковриках.	1	Как правильно выполнять упражнения аэробики используя степ доски и коврики.	Аэробика Степ доска Коврик Музыка	Научиться выполнять комплекс аэробики на степ доске	Р.: использовать степ доски для выполнения зарядки. П.: применять комплекс упражнений для развития физических качеств. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать комплекс аэробики на степ досках
44	Упражнения с набивными мячами в парах. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Как правильно использовать набивные мячи для развития физических качеств. Как правильно	Набивной мяч Работа в парах эстафета	Научиться работать с набивными мячами в парах. Научиться использовать изученные элементы во время эстафетного	Р.: применять упражнения для развития силы. П.: применять упражнения для развития физического качества – сила. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Освоить упражнения с набивными мячами в парах.

			использовать изученные элементы в эстафетах.		бега.		
45	Акробатические соединения (кувырок вперед в стойку на лопатках).	1	Как выполнять акробатические соединения.	Акробатические соединения.	Научиться акробатическим соединениям.	Р.: соединять упражнения. П.: выполнять соединения. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Научиться выполнению акробатических соединений.
46	Упражнения на формирование правильной осанки с использованием гимнастической палки. Игры.	1	Как правильно самостоятельно составить и выполнить комплекс с гимнастической палкой.	Упражнение Комплекс Гимнастическая палка.	Научиться самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений.	Р.: применять упражнения для формирования правильной осанки. П.: дать оценку эффективности использования упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.	Описать порядок выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
47	Лазание и перелазание по шведской стенке. Игры на внимание.	1	Как правильно использовать шведскую стенку для развития физических качеств.	Шведская стенка Лазание Перелазание Игра.	Научиться лазанию и перелазанию по шведской стенке.	Р.: использовать упражнения на шведской стенке для развития физических качеств. П.: применять шведскую стенку для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений	Освоить технику разных передвижений по шведской стенке.
48	Подвижные игры на развития координации. Упражнения на ковриках.	1	Как правильно использовать изученные элементы в подвижных играх	Игра	Научиться различным подвижным играм на координацию.	Р.: использовать подвижные игры для развития координации. П.: моделировать организацию подвижных игр для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль за соблюдением правил игр	Организовать игры со сверстниками
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Показатели	1	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки.	Лыжная подготовка. Показатели здоровья.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

	здоровья.		Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания, масса и длина тела, их соотношение.	Масса и длина тела. ЧСС. Дыхание.	подготовку формы к уроку. Показатели здоровья.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Приобщение к здоровому образу жизни.
50	Повторить попеременный двухшажный ход.	1	Как правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход.	Научиться попеременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
51	Техника одновременного одношажного хода.	1	Как правильно выполнить технику одновременного одношажного хода.	Одновременный одношажный ход.	Научиться качественно выполнять одновременный одношажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
52	Подъем «полуелочкой» наискось Техника спусков. Дистанция 1 км.	1	Как выполнить подъем «полуелочкой» наискось Как правильно выполнит технику спусков. Как	Подъем полуелочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем «полуелочкой» и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

			преодолеть дистанцию 1 км.			сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
53	Подъем «полуелочкой» на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1,5 км.	1	Как выполнить подъем «полуелочкой» на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 1,5 км.	Подъем полуелочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем «полуелочкой» и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
54	Торможение плугом.	1	Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км.	1	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

			дистанция 2 км.			сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
56	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 2 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

						лыжах.	
59	Соревнования на дистанции. Д – 1км, М – 1.5км.	1	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км, М – 1.5км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
60	Поворот переступанием вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно выполнить поворот переступанием вправо, влево при спусках с горки.	Поворот переступанием.	Научиться выполнять поворот переступанием.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
61	Совершенствовать поворот переступанием вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно выполнить поворот переступанием вправо, влево при спусках с горки.	Поворот переступанием.	Совершенствовать поворот переступанием.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
62	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

						качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
63	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2.5 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 2.5 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно выполнять поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Выполнение поворота плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
65	Совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Совершенствовать выполнение поворота плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

						техники передвижения на лыжах.	
66	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 200 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
67	Повторить попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	1	Как правильно выполнять технику попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	Научиться попеременному двухшажному и одновременному одношажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
68	Цель выполнения физкультминуток. Основные способы плавания.	1	Для чего выполняются физкультминутки. Какие основные способы плавания существуют.	Физкультминутка. Плавание.	Знать способы плавания	Р.: использовать теоретические знания о видах плавания в организации активного отдыха. П.: моделировать технику различных способов плавания. К.: соблюдать правила безопасности.	Отличать различные способы плавания друг от друга.
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Виды состязаний в древности. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Какие	Спортивная игра. Древние виды спорта. Баскетбол,	Узнать виды спорта в древности. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику	Описывать древние виды спорта. Описывать технику игровых приемов.

			виды спортивных состязаний существовали в древности. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	передачи мяча.	груди.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
71	Передача одной рукой от плеча на месте. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			выполнить броски по кольцу.			игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1	Как выполнить совершенствовани е техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
75	ТС и ТБ по разделу спортивные (подвижные) игры. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
76	Выполнение комплекса ОФП. Виды тестов для оценки уровня развития физических качеств. Учебная игра пионербол.	1	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Какие тесты определяют уровень физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений). Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

77	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
78	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижные игры.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять выбор и проведение игр.
79	ТС и ТБ по разделу волейбол. Мифы и легенды древних Олимпийских игр. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка и перемещение волейболиста.	1	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Какие мифы и легенды сопровождают древние Олимпийские игры. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку и перемещение волейболиста.	Олимпиада. Древние Олимпийские игры. Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка и перемещение волейболиста.	Узнать историю древних Олимпийских игр. Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку и перемещение волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Использовать знания на других предметах. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
80	Совершенствование стойки и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху на месте.	1	Как совершенствовать стойку и передвижение волейболиста. Как выполнить передачу мяча	Стойка и передвижение волейболиста. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике передачи мяча сверху на месте.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

			сверху на месте.			совместного освоения технический действий волейбола.	
81	Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте. Игра на развитие координации.	1	Как совершенствовать передачи мяча сверху на месте.	Передачи. Игра. Координация.	Совершенствовать передачи мяча сверху на месте. Развивать координацию при помощи игр.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
82	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры.	1	Как выполнить передачу мяча снизу двумя руками над собой.	Передачи. Игра.	Научиться правильному выполнению передач мяча снизу двумя руками над собой.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику передачи мяча.
83	Чередование приемов сверху, снизу (набивание мяча). Подвижные игры	1	Как правильно выполнить набивание мяча изученными способами.	Набивание мяча. Игра.	Научиться набиванию мяча используя разные способы.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
84	Передачи мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Как правильно взаимодействовать с партнером во время передач.	Передачи. Игра.	Научиться передачам в парах.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

						технический действий волейбола.	
85	Передачи со сменой мест в колоннах. Сгибание разгибание рук в висе (в висе лежа). Подвижные игры с элементами волейбола	1	Как правильно выполнять передачи со сменой мест.	Передачи. Висы.	Научиться передачам в парах со сменой мест.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
86	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в пионербол.	1	Как правильно выполнять нижнюю прямую подачу.	Подача. Пионербол.	Научиться прямой нижней подаче.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику нижней прямой подачи.
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
88	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	Как развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

			играть в волейбол.				
89	ТС и ТБ по разделу л/а и подвижные игры. Резервы здоровья. Техника игры в футбол.	1	Что понимается под «резервами здоровья». Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, срединной и внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренне стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	Здоровье. Футбол. Остановка. Удар.	Научиться ударам и остановке мяча.	Р.: включать технические действия футбола в различные формы занятий физической культурой. П.: применять технические действия футбола для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.
90	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Техника игры в футбол.	1	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Как выполнять ведение мяча носком ноги. Какие правила игры в футбол.	Координация. Футбол. Ведение мяча.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться техническим действиям футбола.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
91	Метание мяча в вертикальную цель. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1	Как правильно выполнить метание мяча в вертикальную цель. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Метание. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять метание в вертикальную цель. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками.
92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

						физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
93	Бег 60 м. на результат. Эстафета с палочкой.	1	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Бег на короткую дистанцию. Эстафета.	Научиться Бег 60 м. на результат и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику передачи эстафетной палочки.
94	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
95	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
96-102	Резерв	7					

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	6	РЭШ	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма.	
2.	6	РЭШ	Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	
3.	6	РЭШ	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	
4.	6	РЭШ	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	
5.	6	РЭШ	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	
6.	6	РЭШ	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	
7.	6	РЭШ	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	
8.	6	РЭШ	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	
9.	6	РЭШ	Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений.	
10.	6	РЭШ	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	
11.	6	РЭШ	Кроль на груди и на спине как основные виды плавания.	
12.	6	РЭШ	Сюжетно – образные игры, обрядовые игры.	

Тематическое планирование 6 класс, 102 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Правила поведения гигиенические требования при проведении занятий физической культурой. Понятия «Здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	1	Как правильно вести себя на спортивной площадке и в спортивном зале во время урока. Что такое «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни.	Лёгкая атлетика Здоровый образ жизни	Научиться вести себя во время уроков физкультуры на площадке и в спортивном зале.	Р.: уметь правильно подбирать форму для занятий в спортивном зале и на улице. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: соблюдать технику безопасности.	Положительная позиция ученика к месту занятия, к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни.
2	История возрождения Олимпийских игр. Бег с ускорением. Метание мяча.	1	Узнать историю возрождения Олимпийских игр, деятельность Пьера де Кубертена. Повторить технику бега на короткие дистанции и технику метания мяча.	Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Знать историю возрождения олимпийских игр. Научиться работе рук и ног при беге на короткие дистанции. Разбег при метании.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П. Использовать умение бегать и метать в подвижных играх на уроке и во время активного отдыха. К.: Взаимодействие с партнёрами во время игр.	Осваивать и применять в новых играх самостоятельно.
3	Метание теннисного мяча на дальность. Игры на развитие выносливости.	1	Как правильно выполнять метание на дальность и правильно определять темп движения во время бега	Метание Бег выносливость	Научиться метать мяч с разбега. Научиться бегать равномерно спокойно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: Моделировать темп бега в зависимости от индивидуальной подготовки. К.: взаимодействие с партнёрами во время выполнения беговых упражнений.	Осуществить метание теннисного мяча с учётом индивидуальных особенностей.

4	Равномерный бег 500 метров. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	Как правильно распределить силы на дистанцию 500метров. Как правильно приземляться при прыжках.	500метров Прыжки Эстафета	Научиться выполнять бег на 500метров. Освоить прыжки различными способами.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику бега на средние дистанции.
5	Кросс-поход (чередование бега и ходьбы). Упражнения с мячом на развитие координации.	1	Как правильно чередовать нагрузку во время бега и ходьбы. Как использовать мяч для упражнений на координацию.	Бег Ходьба Нагрузка Координация	Научиться контролировать нагрузку во время занятия. Изучить игры на координацию.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить выполнение кросс похода с чередованием ходьбы и бега.
6	Передвижение по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег. Игры с мячом.	1	Как правильно преодолевать подъёмы и спуски во время бега и ходьбы.	Бег ходьба Спуск подъём игра	Научиться передвигаться по пересечённой местности Изучение новых игр.	Р.: применять упражнения с мячом для развития физических качеств. П.: моделировать технику передвижения в зависимости от рельефа. К.: взаимодействие с партнёрами во время различных физических упражнений.	Описать технику передвижения по пересечённой местности.
7	Комплекс упражнений на развития гибкости. Бег 30 метров.	1	Как правильно выполнять упражнения на гибкость их последовательность	Общеразвивающие упражнения Гибкость.	Научиться комплексу упражнений на гибкость	Р.: применять комплекс упражнений на гибкость в повседневной жизни. П.: демонстрировать технику бега на 30 метров. К.: взаимодействовать с партнёром во время бега на 30 метров.	Освоить комплекс упражнений на развития гибкости
8	Гладкий равномерный бег 800 метров. Прыжки в длину.	1	Как правильно бегать 800 метров и прыгать в длину с места.	800метров прыжки	Научиться бегать 800 метров с учётом уровня подготовки.	Р.: включать беговые упражнения для развития выносливости. П.: контролировать	Осуществить бег на средние дистанции с учётом интенсивности.

					Научиться техники прыжка в длину с места.	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	
9	Бег по кругу со сменой направления и скорости. Специальные упражнения л/атлета. Бег 60 метров	1	Как правильно выполнять бег изменяя интенсивность направление движения. Как правильно подготовиться к бегу на результат.	Специальные упражнения л/атлета. 60 метров	Научиться следить за уровнем нагрузки во время бега. Научиться правильно готовиться к бегу на результат.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить специальные упражнения л/атлета.
10	Прыжкив длину с места. Многоскоки.	1	Как правильно приземляться и толкаться во время прыжка в длину с места. Как правильно выполнять 5-скок,8-скок.	Прыжок Толчок приземление Многоскоки.	Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжка в длину с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: моделировать технику прыжка двумя ногами с места. К.: соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Описать роль прыжковых упражнений для занимающихся.
11	Бег попеременным темпом. Прыжки. Игры.	1	Как правильно выполнять бег разными темпами	Попеременны й темп Прыжки Игра.	Научиться отличать темп бега. Совершенствован ие прыжков в игре.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать темп бега чередуя интенсивность в зависимости от самочувствия К.: взаимодействие со сверстниками во время игровых действий.	Осуществить бег с чередованием интенсивности в зависимости от самочувствия.
12	Эстафеты на развитие скорости с преодолением препятствий. Упражнения УФП.	1	Как правильно выполнять эстафетный бег (передача палочки, взаимодействие	Эстафета. Палочка. Этапы.	Научиться бегать этап эстафеты и правильно передавать палочку	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать технику бега в зависимости от	Описать и придумать различные эстафеты.

			команды во время бега).			полосы препятствий. К.: соблюдать правила безопасности.	
13	Упражнения на развитие гибкости. Передвижения различными шагами.	1	Как правильно последовательно развивать гибкость. Как правильно использовать различные шаги в разминке.	Гибкость Приставные шаги скрестные шаги маховые шаги.	Научиться развивать гибкость используя различные упражнения. Освоить различные шаги для использования на разминки.	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать упражнения на гибкость. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Освоить новые упражнения на развития гибкости.
14	Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Распорядок дня.	1	Как правильно работать с баскетбольным мячом соблюдая технику безопасности. Как правильно составить распорядок своего дня.	Баскетбольны й мяч Одежда игрока Место занятий	Научиться соблюдать технику безопасности во время уроков по баскетболу.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: дать оценку баскетбольному снаряжению.	Положительная позиция учащихся на физическое развитие. Применение знаний для использования в повседневной жизни.
15	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Изучить правила игры в баскетбол. Как правильно работают руки при ловле и передачи мяча.	Правила Ловля Передача Мяч	Выучить основные правила игры. Научиться правильно ловить мяч.	Р.: применить основные правила игры в баскетбол во внеурочной деятельности. П.: контролировать работу рук при передаче и ловле мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описать основные правила игры в баскетбол.
16	Ведение мяча стоя на месте, повороты с ведением мяча. Броски.	1	Как правильно выполнять ведение мяча стоя на месте, как правильно выполнить бросок мяча	Ведение мяча Бросок.	Научиться ведению мяча стоя на месте и броску мяча, работая в парах.	Р.: применять полученные знания о игре в повседневной деятельности. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Освоить технику ведения мяча стоя на месте.

						безопасности.	
17	Бег с изменением направления остановка прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Как правильно выполнить остановку прыжком без мяча и с мячом и правильно контролировать высоту отскока мяча.	Бег Остановка Отскок	Научиться выполнять остановку прыжком и уметь контролировать высоту отскока.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить ведение мяча с остановкой прыжком
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1	Как правильно выполнять ведение мяча, контролируя изменение направления и скорости	Ведение мяча Скорость Сигнал	Научиться владеть мячом при ведении.	Р.: включать изученные упражнения в различные формы занятий. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать технику правильного ведения мяча.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.	1	Как правильно выполнять ловлю и передачу мяча от груди со сменой мест.	Ловля Передача Смена мест	Научиться ловить и передавать мяч в движении	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать свои действия во время игровых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
20	Комплекс ОРУ с мячом. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо.	1	Как правильно использовать мяч в общеразвивающих упражнениях и как правильно выполнять броски мяча в кольцо	Комплекс Мяч Бросок кольцо	Выучить комплекс ОРУ с мячом Научиться правильному броску в кольцо	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П. демонстрировать выполнения комплекса ОРУ с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить ведение мяча в сочетании с броском во время игры «Салки».
21	Общеукрепляющие упражнения с баскетбольными мячами.	1	Как правильно выполнять передачу	Баскетбольны й мяч	Выполнить упражнение с	Р.: использовать игровые действия для развития	Описать технику передачи мяча в движении в парах.

	Передача мяча с шагом вперёд.		мяча в движении в парах	Передача мяча движение	мячом Научиться передавать мяч в движении	физических качеств. П.: моделировать передачу мяча в движении. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	
22	Бросок мяча двумя руками с места. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами.	1	Как правильно выполнять бросок мяча двумя руками при передачи партнёру	Бросок Передача Игра «Салки»	Научиться правильно выполнять передачу мяча партнёру	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику бросков мяча по кольцу.
23	Ведение мяча чередуя руки меняя направление и темп. Броски мяча.	1	Как правильно выполнять ведение мяча различными способами и выполнять броски по кольцу.	Ведение Направление Темп Бросок.	Научиться правильно выполнять ведение мяча, изменяя направление и темп. Научиться бросать мяч по кольцу.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Осуществить выполнения бросков мяча после ведения.
24	Сочетание ведения мяча и броска по кольцу. Упражнения на координацию.	1	Как правильно выполнить бросок мяча по кольцу после ведения	Ведение Бросок Координация.	Научиться правильно выполнять бросок после ведения. Научиться выполнять упражнения на координацию.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Описать технику броска мяча в кольцо со штрафной линии
25	Эстафеты с баскетбольными мячами используя изученные элементы.	1	Как правильно использовать изученные элементы в эстафетах.	Эстафеты с мячом Мяч Ведение Передача Бросок.	Научиться правильно использовать полученные знания в эстафетах	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Освоить технику эстафетного бега с баскетбольным мячом.

						зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
26	Броски мяча с различных точек. Игра «Охотники и утки».	1	Как правильно выполнить бросок мяча с различных точек и расстояния.	Бросок Точка броска Игра «Охотники и утки».	Научиться выполнять броски рассчитывая высоту броска и силу в зависимости от точки броска.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Описать технику выполнения бросков мяча по кольцу.
27	Игры с мячом.	1	Как правильно использовать полученные знания в играх подготовка к игре баскетбол.	Бросок Ведение Передача Игра Взаимодействие.	Научиться играть, используя элементы баскетбола.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать свои действия во время игр с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить организацию игр со сверстниками с баскетбольным мячом.
28	Техника безопасности и гигиенические правила при занятиях гимнастикой. Типы телосложения. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Как правильно вести себя при занятиях гимнастикой роль разминки требования к форме. Какие типы телосложения существуют. Особенности людей с разным типом телосложения. Как следить за состоянием осанки.	Гимнастика Акробатика Телосложение Правильная осанка Упражнение	Научиться вести себя на уроках гимнастики соблюдать правила поведения и форму. Научиться определять тип телосложения. Научиться упражнениям для сохранения правильной осанки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой. П.: давать оценку условиям и подготовке к уроку. К.: взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений	Внутренняя позиция школьника по отношению к своему здоровью.
29	Комплекс утренней гимнастики. Перестроение дроблением и сведением. Висы.	1	Как правильно выполнять комплекс утренней гимнастики. Как правильно выполнять перестроение. Как правильно использовать висы	Утренняя гимнастика Перестроение Дробление Сведение висы	Научиться комплексу утренней гимнастики для выполнения самостоятельно. Научиться перестроениям.	Р.: использовать комплекс утренней гимнастики в домашних условиях. П.: моделировать комплекс утренней гимнастики в зависимости от индивидуальных особенностей.	Осуществить выполнения комплекса утренней гимнастики самостоятельно.

			для выполнения упражнений.		Научиться правильно выполнять висы.	К. соблюдать правила выполнения утренней гимнастики.	
30	Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Акробатика.	1	Как правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Как правильно выполнять упражнения акробатики.	Упражнение Правильная осанка акробатика	Научиться комплексу упражнений для формирования правильной осанки. Научиться основным упражнениям акробатики.	Р.: использовать упражнения для коррекции своей осанки. П.: демонстрировать комплекс упражнений на формирование правильной осанки. К.: осуществлять взаимоконтроль за выполнением упражнения.	Описать комплекс упражнений на формирование правильной осанки.
31	Кувырок вперёд в группировке. 2-3 кувырка слитно. Упражнения на гибкость в парах	1	Как правильно выполнять кувырок вперёд отдельно и слитно 2-3 кувырка. Как правильно выполнять упражнения на гибкость.	Кувырок вперёд Группировка Упражнение работа в парах	Научиться кувырку вперёд. Научиться упражнениям на гибкость используя партнёра.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику выполнения кувырка вперёд
32	Гимнастическая полоса препятствий. Игра на внимание	1	Как правильно преодолевать полосу препятствий, используя различные способы передвижения. Как правильно используя физические упражнения развивать внимание.	Полоса препятствий Лазание Перелазание Подтягивание Висы Игра.	Научиться преодолевать неровности используя различные способы передвижения.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику преодоления препятствий. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику преодоления различных препятствий во время выполнения упражнений на гимнастической полосе препятствий.
33	Разминка с элементами ритмики. Акробатические упражнения.	1	Как правильно использовать элементы ритмической гимнастики во время разминки. Как правильно выполнять акробатические	Разминка ритмическая гимнастика Акробатическое упражнения на ковриках.	Научиться выполнять разминку с использованием упражнений ритмической гимнастики.	Р.: Использовать упражнения ритмики в повседневной жизни. П.: моделировать комплекс упражнений учитывая индивидуальные особенности. К.: осуществить взаимоконтроль за	Осуществить технику правильного выполнения упражнений ритмики во время разминки.

			упражнения на ковриках.			выполнением упражнений	
34	Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную поверхность. Акробатика.	1	Как правильно выполнять спрыгивание и напрыгивание на возвышенность. Продолжить изучать акробатические упражнения.	Спрыгивание Напрыгивание Акробатические упражнения	Научиться правильно спрыгиванию и запрыгиванию на гимнастическую скамейку.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику напрыгивания и спрыгивания. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику спрыгивания и напрыгивания на возвышенность.
35	Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения.	1	Как правильно использовать гимнастическую палку при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Как правильно выполнять стойки при выполнении акробатики.	Гимнастическая палка Правильная осанка Упражнения Стойки Акробатика	Научиться использовать гимнастическую палку при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Научиться различным стойкам.	Р.: Использовать акробатические упражнения для формирования правильной осанки. П.: моделировать комплекс упражнений учитывая индивидуальные особенности. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить выполнение упражнений на формирование правильной осанки.
36	Упражнения ОФП. Напрыгивание и спрыгивание на мягкую поверхность.	1	Как правильно использовать упражнения для развития физических качеств. Как правильно выполнять напрыгивание и спрыгивание на гимнастический мат.	Упражнения Физические качества Напрыгивание Спрыгивание Гимнастический мат.	Научиться развивать физические качества используя различные упражнения. Научиться выполнять напрыгивание и спрыгивание на мягкой поверхности.	Р.: Использовать упражнения для коррекции своей фигуры. П.: демонстрировать выполнение техники упражнения. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описать упражнения для развития физических качеств.
37	Комбинация на гимнастической скамейке с использованием танцевальных шагов, махов, поворотов, спрыгивание и напрыгивание.	1	Как правильно выполнять танцевальные шаги, махи на гимнастической скамейке для	Танцевальный шаг Мах Гимнастическая скамейка Равновесие.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Р.: использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития равновесия. П. моделировать упражнение на скамейки	Освоить технику выполнения танцевальных шагов на гимнастической скамейке.

			развития равновесия			из различных элементов. К.: соблюдать правила безопасности.	
38	Акробатические упражнения, упражнения на координацию.	1	Как правильно выполнять кувырки подскоки стойки и другие упражнения в связки.	Кувырок Стойка Подскок Мах Шпагат.	Научиться выполнять акробатические упражнения в связки.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: моделировать технику упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Осуществить технику выполнения гимнастических упражнений в связке
39	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развития силы.	1	Как правильно выполнять висы. Как правильно выполнять упражнения для развития силы.	Вис Набивной мяч Подтягивание Приседание Упражнение на пресс.	Научиться выполнять висы Разучить упражнения на развития силы, используя набивные мячи.	Р.: применить технику висов для составления различных комбинаций. П.: моделировать действия во время висов за счёт различных исходных положений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику висов на низкой перекладине.
40	Акробатические соединения. Упражнения со скакалкой.	1	Как правильно составить комбинацию из различных соединений. Как правильно прыгать на скакалке.	Упражнение Соединение Комбинация Скакалка прыжки	Научиться составлять гимнастическую комбинацию и выполнять её учитывая свою индивидуальность	Р.: включать упражнения со скакалкой в различные формы занятий. П.: продемонстрировать выполнение техники упражнения. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать акробатическую комбинацию самостоятельно составленную.
41	Упражнения на развития физических качеств по системе круговой тренировки. Игры на внимание.	1	Как правильно комплексно развивать физические качества	Круговая тренировка Упражнения Серия игра	Научиться выполнять упражнения на развития физических качеств по средством круговой	Р.: включать систему круговой тренировки во внеурочную деятельность. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила	Осуществить технику выполнения упражнений для развития физических качеств.

					тренировки.	безопасности.	
42	Кувырок назад. Упражнения на координацию во время подвижных игр.	1	Как правильно выполнять кувырок назад. как развивать координацию используя подвижные игры.	Кувырок назад Группировка Подвижные игры координация	Научиться кувырку назад в группировки. И использовать подвижные игры для развития координации.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития координации и гибкости. К.: соблюдать правила техники безопасности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику выполнения кувырка назад
43	Комплекс аэробики на степ досках и ковриках.	1	Как правильно выполнять упражнения аэробики используя степ доски и коврики.	Аэробика Степ доска Коврик Музыка	Научиться выполнять комплекс аэробики на степ доске	Р.: использовать степ доски для выполнения зарядки. П.: применять комплекс упражнений для развития физических качеств. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать комплекс аэробики на степ досках
44	Упражнения с набивными мячами в парах. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Как правильно использовать набивные мячи для развития физических качеств. Как правильно использовать изученные элементы в эстафетах.	Набивной мяч Работа в парах эстафета	Научиться работать с набивными мячами в парах. Научиться использовать изученные элементы во время эстафетного бега.	Р.: применять упражнения для развития силы. П.: применять упражнения для развития физического качества – сила. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Освоить упражнения с набивными мячами в парах.
45	Мини соревнования по аэробике.	1	Как правильно выполнять изученные элементы в соревнованиях и умение оценить одноклассников	Соревнования Оценка Место Вид программы	Научиться оценивать одноклассников и самому участвовать в соревнованиях.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать программу соревнований. К.: осуществлять взаимный контроль за участием в соревнованиях.	Осуществлять судейство соревнований по аэробике.
46	Упражнения на формирование правильной осанки с	1	Как правильно самостоятельно	Упражнение Комплекс	Научиться самостоятельно	Р.: применять упражнения для формирования	Описать порядок выполнения упражнений для

	использованием гимнастической палки. Игры.		составить и выполнить комплекс с гимнастической палкой.	Гимнастическая палка.	составлять и выполнять комплекс упражнений.	правильной осанки. П.: дать оценку эффективности использования упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.	формирования правильной осанки.
47	Лазание и перелазание по шведской стенке. Игры на внимание.	1	Как правильно использовать шведскую стенку для развития физических качеств.	Шведская стенка Лазание Перелазание Игра.	Научиться лазанию и перелазанию по шведской стенке.	Р.: использовать упражнения на шведской стенке для развития физических качеств. П.: применять шведскую стенку для развития физических качеств. К.: Взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений	Освоить технику разных передвижений по шведской стенке.
48	Подвижные игры на развития координации. Упражнения на ковриках.	1	Как правильно использовать изученные элементы в подвижных играх	Игра	Научиться различным подвижным играм на координацию.	Р.: использовать подвижные игры для развития координации. П.: моделировать организацию подвижных игр для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль за соблюдением правил игр	Организовать игры со сверстниками
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Олимпийский логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.	Лыжная подготовка. Олимпийская символика, идеалы.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Знать символику и идеалы Олимпиады.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Честность спортивных соревнований.

50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода.	Бесшажный одновременный ход.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

			спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.			физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
55	Торможение плугом.	1	Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

						техники передвижения на лыжах.	
57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.

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

						частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
64	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
65	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
66	Совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Совершенствовать выполнение поворота плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

						совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
67	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 200 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
68	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий.	Описывать технику игровых приемов.
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Как правильно совершенствовать передачи от груди.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			Как выполнить технику ведения мяча змейкой.		груди и технике ведения мяча змейкой.	качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

			качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.		качества по средствам СПУ.	приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	
75	ТС и ТБ по разделу спортивные (подвижные) игры. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
76	Выполнение комплекса ОФП. Виды тестов для оценки уровня развития физических качеств. Учебная игра пионербол.	1	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Какие тесты определяют уровень физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений). Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
77	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры.
78	Плавание. Кроль на груди и на спине.	1	Техника плавания кроль на спине и груди. Согласование	Плавание. Кроль.	Научиться выполнению техники плавания	Р.: использовать плавание в организации активного отдыха.	Включение плавания в активный отдых и досуг.

			движения рук, ног и дыхания		кроль на груди и спине.	П.: моделировать технику плавания. К.: соблюдать правила безопасности.	
79	ТС и ТБ по разделу волейбол. Начало истории олимпийского движения в России (СССР). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Какие общественные деятели стояли у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Олимпиада. История олимпийского движения в России. Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Узнать историю олимпийского движения в России. Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Использовать знания на других предметах. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста . Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней	1	Как правильно выполнить на оценку технику приема и	Прием и передача мяча. Прямая	Научиться качественно выполнять –	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	прямой подачи.		передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	нижняя подача.	техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
88	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста . Двигательны е качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
89	ТС и ТБ по разделу л/а и подвижные игры. Предпочтительные виды спорта	1	Как правильно подобрать подходящий вид	Телосложени е. Виды спорта.	Научиться старту с опорой на одну руку и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику

	для людей с разным типом телосложения. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.		спорта по типу телосложения. Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	качественное выполнение метания набивного мяча.	физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
90	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол (передачи мяча).	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
91	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками.
92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1	1	Как правильно выполнить на оценку технику старта и	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее

	мин.		прыжки через скакалку.		через скакалку за 1 мин.	физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
94	Бег 60 м. на результат. Эстафета с палочкой.	1	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Бег на короткую дистанцию. Эстафета.	Научиться Бег 60 м. на результат и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику передачи эстафетной палочки.
95	Техника метания мяча. Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
96-102	Резерв	7					

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	7	РЭШ	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма.	
2.	7	РЭШ	Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	
3.	7	РЭШ	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	
4.	7	РЭШ	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	
5.	7	РЭШ	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	
6.	7	РЭШ	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	
7.	7	РЭШ	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	
8.	7	РЭШ	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	
9.	7	РЭШ	Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений.	
10.	7	РЭШ	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	
11.	7	РЭШ	Кроль на груди и на спине как основные виды плавания.	
12.	7	РЭШ	Сюжетно – образные игры, обрядовые игры.	

Тематическое планирование 7 класс, 102 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Правила поведения гигиенические требования при проведении занятий физической культурой. Бег свободным темпом. Ходьба по пересечённой местности.	1	Как правильно вести себя на спортивной площадке и в спортивном зале во время урока. Что такое «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни.	Лёгкая атлетика	Научиться вести себя во время уроков физкультуры на площадке и в спортивном зале.	Р.: уметь правильно подбирать форму для занятий в спортивном зале и на улице. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: соблюдать технику безопасности.	Положительная позиция ученика к месту занятия.
2	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980г.. Бег с ускорением от 30-40 метров. Техника метания малого мяча на дальность.	1	Узнать историю проведения олимпийских игр в Москве 1980г. Повторить технику бега на короткие дистанции и технику метания мяча.	Бег на короткие дистанции. метание мяча	Научиться работе рук и ног при беге на короткие дистанции. Разбег при метании.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П. Использовать умение бегать и метать в подвижных играх на уроке и во время активного отдыха. К.: Взаимодействие с партнёрами во время игр.	Осваивать новые упражнения и применять в играх самостоятельно.
3	Техника метания теннисного мяча на дальность с разбега. Игры на развитие выносливости.	1	Как правильно выполнять метание на дальность и правильно определять темп движения во время бега	Метание Бег выносливость	Научиться метать мяч с разбега. Научиться бегать равномерно спокойно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: моделировать темп бега в зависимости от индивидуальной подготовки. К.: взаимодействие с партнёрами во время выполнения беговых упражнений.	Описать технику метания мяча с разбега. Осуществить метание теннисного мяча с учётом индивидуальных особенностей.
4	Равномерный бег 1000 метров. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	Как правильно распределить силы на дистанцию 1000метров.	500метров Прыжки Многоскоки Эстафета	Научиться выполнять бег на 1000метров. Освоить прыжки различными	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: контролировать	Освоить технику бега на длинные дистанции.

			Как правильно приземляться при прыжках и многоскоках.		способами.	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	
5	Понятие «физическое развитие» Основные двигательные качества человека. Спортивная ходьба Упражнения с мячом на развитие координации.	1	Физическое развитие. Двигательные качества. Как правильно чередовать нагрузку во в ходьбу. Как использовать мяч для упражнений на координацию.	Физическое развитие. Сила. Быстрота. Выносливость. Ходьба Нагрузка Координация	Научиться контролировать нагрузку во время занятия. Изучить игры на координацию.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Освоить технику спортивной ходьбы.
6	Передвижение по пересечённой местности чередуя спортивную ходьбу и бег. Игры с мячом.	1	Как правильно преодолевать подъёмы и спуски во время бега и спортивной ходьбы.	Бег ходьба Спуск подъём игра	Научиться передвигаться по пересечённой местности Изучение новых игр.	Р.: применять упражнения с мячом для развития физических качеств. П.: моделировать технику передвижения в зависимости от рельефа. К.: взаимодействие с партнёрами во время различных физических упражнений.	Описать технику передвижения по пересечённой местности.
7	Комплекс упражнений на развития гибкости. Бег 60 метров.	1	Как правильно выполнять упражнения на гибкость их последовательность	Общеразвивающи е упражнения Гибкость.	Научиться комплексу упражнений на гибкость	Р.: применять комплекс упражнений на гибкость в повседневной жизни. П.: продемонстрировать технику бега на 60 метров. К.: взаимодействовать с партнёром во время бега на 60 метров.	Освоить комплекс упражнений на развития гибкости
8	Гладкий равномерный бег 1500 метров слабой интенсивности. Прыжки в длину.	1	Как правильно бегать 1500 метров и прыгать в длину с места.	1500метров прыжки	Научиться бегать 1500 метров с учётом уровня подготовки. Научиться техники прыжка в длину с места.	Р.: включать беговые упражнения для развития выносливости. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осуществить бег на длинные дистанции с учётом индивидуальной подготовленности.

						К.: соблюдать правила безопасности.	
9	Бег по кругу со сменой интенсивности слабой и средней. Специальные упражнения л/атлета. Бег 200 метров	1	Как правильно выполнять бег изменяя интенсивность направление движения. Как правильно подготовиться к бегу на результат.	Специальные упражнения л/атлета. 200 метров	Научиться следить за уровнем нагрузки во время бега. Научиться правильно готовиться к бегу на результат.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить специальные упражнения л/атлета.
10	Равномерный разминочный бег по кругу. Комплекс О,Р,У. Прыжки с места. Многоскоки.	1	Как правильно приземляться и толкаться во время прыжка в длину с места. Как правильно выполнять 5-скок,8-скок.	Прыжок Толчок приземление Многоскоки.	Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжка в длину с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: моделировать технику прыжка двумя ногами с места. К.: соблюдать технику безопасности во время прыжков.	Описать роль прыжковых упражнений для занимающихся.
11	Бег на выносливость 1000м. с учётом результата. Прыжки. Игры.	1	Как правильно выполнять бег на выносливость с учётом результата.	Соревнования по бегу на выносливость. Прыжки Игра.	Научиться удерживать темп бега в соревновательной деятельности. Совершенствование прыжков в игре.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать темп бега в зависимости от самочувствия К.: взаимодействие со сверстниками во время игровых действий.	Осуществить бег на результат в зависимости от самочувствия.
12	Спортивная ходьба по учебному кругу средней интенсивности. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на дорожке 25-30 метров	1	Как правильно выполнять спортивную ходьбу. Как правильно использовать подводящие упражнения перед соревнованиями.	Спортивная ходьба Дорожка шагов прыжков.	Научиться выполнять различные упражнения бегового характера.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать технику спортивной ходьбы. К.: соблюдать правила безопасности.	Описать и придумать различные прыжковые и беговые упражнения.
13	Определить понятие «оздоровительный» Способы	1	Как правильно проводить досуговое	«Оздоровительный»	Научиться развивать гибкость используя	Р.: применять физические упражнения для	Описать упражнения для

	проведения досуга средствами физической культуры. Упражнения на развития гибкости. Передвижения различными шагами.		время. Как правильно последовательно развивать гибкость. Как правильно использовать различные шаги в разминке.	Досуг. Гибкость Приставные шаги скрестные шаги маховые шаги.	различные упражнения. Освоить различные шаги для использования на разминки.	организации досуга. П.: продемонстрировать упражнения на гибкость. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	проведения досуговых мероприятий. Освоить новые упражнения на развития гибкости.
14	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Разминка. Упражнения широкого действия индивидуально подобранные.	1	Как правильно подбирать упражнения для индивидуального комплекса.	Упражнения Коррекция. Физическая форма.	Научиться соблюдать технику во время выполнения упражнений.	Р.: применять правила подбора упражнений в зависимости от подготовки. П.: моделировать технику выполнения упражнений. К.: дать оценку подобранному комплексу упражнений.	Положительная позиция учащихся на коррекцию своего физического развития.
15	Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной двумя руками от груди.	1	Как правильно работать с баскетбольным мячом соблюдая технику безопасности Изучить правила игры в баскетбол. Как правильно работают руки при ловле и передачи мяча.	Правила Ловля Передача Мяч	Выучить основные правила игры. Научиться правильно ловить мяч.	Р.: применить основные правила игры в баскетбол во внеурочной деятельности. П.: контролировать работу рук при передаче и ловле мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описать основные правила игры в баскетбол.
16	Ведение мяча в движении с чередованием рук, повороты с ведением мяча. Бросок двумя руками из-за головы.	1	Как правильно выполнять ведение мяча в движении чередуя руки. как правильно выполнить бросок мяча	Ведение мяча Бросок.	Научиться ведению мяча в движении и броску мяча, работая в парах.	Р.применять полученные знания о игре в повседневной деятельности. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику ведения мяча в движении и бросок двумя руками из за головы.
17	Бег с ведением мяча изменения направление и скорость. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Как правильно выполнить ведения мяча изменяя направление движения и скорость. Техника выполнения	Бег с ведением мяча. Остановка Отскок Бросок.	Научиться выполнять ведение мяча и бросок одной от плеча.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение ведения мяча с изменением направления и	Осуществить ведение мяча и бросок одной от плеча.

			броска мяча одной от плеча.			скорости. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1	Как правильно выполнять ведение мяча, контролируя изменение направления и скорости	Ведение мяча Скорость Сигнал	Научиться владеть мячом при ведении.	Р.: включать изученные упражнения в различные формы занятий. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать технику правильного ведения мяча.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от головы.	1	Как правильно выполнять ловлю и передачу мяча от груди со сменой мест. Техника броска мяча одной рукой от головы.	Ловля Передача Смена мест бросок	Научиться ловить и передавать мяч в движении Бросок с места.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать свои действия во время игровых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и броска одной рукой от головы.
20	Комплекс ОРУ с мячом. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	Как правильно использовать мяч в общеразвивающих упражнениях и как правильно выполнять броски мяча в кольцо.	Комплекс Мяч Бросок кольцо	Выучить комплекс ОРУ с мячом Научиться правильно броску в кольцо	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П. демонстрировать выполнения комплекса ОРУ с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить ведение мяча в сочетании с броском во время игры «Салки».
21	Общеукрепляющие упражнения с баскетбольными мячами. Передача мяча с шагом вперёд. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Как правильно выполнять передачу мяча в движении в парах	Баскетбольный мяч Передача мяча движение	Выполнить упражнение с мячом Научиться передавать мяч в движении	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать передачу мяча в движении. К.: взаимодействовать с партнёром во время	Описать технику передачи мяча в движении в парах.

						выполнения разминочных упражнений.	
22	Бросок мяча двумя руками с места. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами.	1	Как правильно выполнять бросок мяча двумя руками при передачи партнёру	Бросок Передача Игра» Салки»	Научиться правильно выполнять передачу мяча партнёру	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику бросков мяча по кольцу.
23	Ведение мяча чередуя руки меняя направление и темп. Броски мяча. Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	Как правильно выполнять ведение мяча различными способами и выполнять броски по кольцу.	Ведение Направление Темп Бросок. Вывивание	Научиться правильно выполнять ведение мяча, изменяя направление и темп. Научиться бросать мяч по кольцу.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. .: П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений.	Осуществить выполнение бросков мяча после ведения. Освоить игру по правилам мини-баскетбола.
24	Сочетание ведения мяча и броска по кольцу. Упражнения на координацию. Игра в баскетбол по облегчённым правилам.	1	Как правильно выполнить бросок мяча по кольцу после ведения	Ведение Бросок Координация. Игра.	Научиться правильно выполнять бросок после ведения. Научиться выполнять упражнения на координацию.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Описать технику броска мяча в кольцо со штрафной линии. Освоить действия игрока и взаимодействие с партнёрами.
25	Эстафеты с баскетбольными мячами используя изученные элементы.	1	Как правильно использовать изученные элементы в эстафетах.	Эстафеты с мячом Мяч Ведение Передача Бросок.	Научиться правильно использовать полученные знания в эстафетах	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику эстафетного бега с баскетбольным мячом.

26	Броски мяча в движении после передачи партнёрами. Броски мяча с различных точек. Игра «Снайпер».	1	Как правильно выполнить бросок мяча с различных точек и расстояния.	Бросок Точка броска Игра «Снайпер».	Научиться выполнять броски рассчитывая высоту броска и силу в зависимости от точки броска.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Описать технику выполнения бросков и передачи мяча при атаке на кольцо.
27	Игры с мячом (Стритбол, мини-баскетбол)..	1	Как правильно использовать полученные знания в играх подготовка к игре баскетбол.	Бросок Ведение Передача Игра Взаимодействие.	Научиться играть используя элементы баскетбола.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П. Моделировать свои действия во время игр с мячом. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить организацию игр со сверстниками с баскетбольным мячом.
28	Техника и безопасности, и гигиенические правила при занятиях гимнастикой. Понятие «осанка» , причины нарушения осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Как правильно вести себя при занятиях гимнастикой роль разминки требования к форме. Как следить за состоянием осанки.	Гимнастика Акробатика Правильная осанка Упражнение	Научиться вести себя на уроках гимнастики соблюдать правила поведения и форму. Научиться упражнениям для сохранения правильной осанки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой. П.: давать оценку условиям и подготовке к уроку. К. Взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений	Внутренняя позиция школьника по отношению к своему здоровью. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;
29	Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. Комплекс утренней зарядки. Перестроение дроблением и сведением. Висы.	1	Как правильно выполнять комплекс утренней зарядки. Как правильно выполнять перестроение. Как правильно использовать висы для выполнения упражнений.	Олимпиада Чемпион. Утренняя гимнастика Перестроение Дробление Сведение висы	Научиться комплексу утренней гимнастики для выполнения самостоятельно. Научиться перестроениям. Научиться правильно выполнять висы.	Р.: использовать комплекс утренней гимнастики в домашних условиях. П.: моделировать комплекс утренней гимнастики в зависимости от индивидуальных особенностей. К. соблюдать правила выполнения утренней гимнастики.	Описать спортивные достижения известных олимпийских чемпионов Урала. Осуществить выполнения комплекса утренней гимнастики

							самостоятельно.
30	Комплекс ОРУ направленный для поддержания правильной осанки. Акробатика.	1	Как правильно выполнять упражнения для формирования и поддержания правильной осанки. Как правильно выполнять упражнения акробатики.	Упражнение Правильная осанка акробатика	Научиться комплексу упражнений для формирования правильной осанки. Научиться основным упражнениям акробатики.	Р.: использовать упражнения для коррекции своей осанки. П.: демонстрировать комплекс упражнений на формирование правильной осанки. К.: осуществлять взаимоконтроль за выполнением упражнения.	Описать комплекс упражнений на формирование и поддержание правильной осанки.
31	Разминочный бег. Комплекс О.Р.У. Кувырок вперёд в группировке. 2-3 кувырка слитно. Упражнения на гибкость в парах	1	Как правильно выполнять кувырок вперёд отдельно и слитно 2-3 кувырка. Как правильно выполнять упражнения на гибкость.	Кувырок вперёд Группировка Упражнение работа в парах	Научиться кувырку вперёд. Научиться упражнениям на гибкость используя партнёра.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: демонстрировать выполнение К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Повторить технику выполнения кувырка вперёд
32	Длинный кувырок вперёд. Гимнастическая полоса препятствий. Игра на внимание	1	Как правильно выполнять длинный кувырок вперёд. Как правильно преодолевать полосу препятствий, используя различные способы передвижения. Как правильно используя физические упражнения развивать внимание.	Длинный кувырок. Полоса препятствий Лазание Перелазание Подтягивание Висы Игра.	Научиться выполнять длинный кувырок. Научиться преодолевать неровности используя различные способы передвижения.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П. демонстрировать технику преодоления препятствий и длинного кувырка вперёд. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику длинного кувырка Освоить технику преодоления различных препятствий во время выполнения упражнений на гимнастической полосе препятствий.
33	Разминка с элементами ритмики. Акробатические упражнения. Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках	1	Как правильно использовать элементы ритмической гимнастики во время разминки. Как правильно выполнять акробатические	Разминка ритмическая гимнастика Акробатические упражнения на ковриках, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках	Научиться выполнять разминку с использованием упражнений ритмической гимнастики.	Р.: использовать упражнения ритмики в повседневной жизни. П.: моделировать комплекс упражнений учитывая индивидуальные особенности. К.: осуществить взаимоконтроль за	Осуществить технику правильного выполнения упражнений ритмики во время разминки. Описывать технику переката

			упражнения на ковриках.			выполнением упражнений	назад из упора присев в стойку на лопатках
34	Строевые приёмы и команды; Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную поверхность. Акробатика.	1	Как правильно выполнять строевые упражнения и команды. Как правильно выполнять спрыгивание и напрыгивание на возвышенность. Продолжить изучать акробатические упражнения.	Спрыгивание Напрыгивание Акробатические упражнения	Научиться правильно спрыгиванию и запрыгиванию на гимнастическую скамейку.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику напрыгивания и спрыгивания. К.: соблюдать правила безопасности.	Выполнять строевые приёмы и команды; Освоить технику спрыгивание и Напрыгивание на возвышенность.
35	Умение выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения.	1	Как правильно подобрать занятия спортом для проведения свободного времени. Как правильно использовать гимнастическую палку при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Как правильно выполнять стойки при выполнении акробатики.	Виды спортивных занятий. Гимнастическая палка Правильная осанка Упражнения Стойки Акробатика	Научиться подбирать занятия физической культурой и спортом. Научиться использовать гимнастическую палку при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Научиться различным стойкам.	Р.: использовать акробатические упражнения для формирования правильной осанки. П.: моделировать комплекс упражнений учитывая индивидуальные особенности. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; Осуществить выполнение упражнений на формирование правильной осанки.
36	Упражнения ОФП. Напрыгивание и спрыгивание на мягкую поверхность. Стойки на голове и руках,	1	Как правильно выполнять стойку на голове и руках. Как правильно использовать упражнения для развития физических качеств. Как правильно выполнять напрыгивание и	Стойка на голове и руках. Упражнения Физические качества Напрыгивание Спрыгивание Гимнастический мат.	Научиться выполнять стойку на голове и руках. Научиться развивать физические качества используя различные упражнения. Научиться выполнять напрыгивание и спрыгивание на мягкой поверхности.	Р.: использовать упражнения для коррекции своей фигуры. П.: демонстрировать выполнение техники упражнения. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описать упражнения для развития физических качеств. Освоить технику выполнения стойки на голове и руках

			спрыгивание на гимнастический мат.				
37	Теоретическое занятие: лазания по канату. Комбинация на гимнастической скамейке с использованием танцевальных шагов, махов, поворотов, спрыгивание и напрыгивание.	1	Как правильно выполнять танцевальные шаги, махи на гимнастической скамейке для развития равновесия	Танцевальный шаг Мах Гимнастическая скамейка Равновесие.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Р.: использовать упражнения на гимнастическую скамейку для развития равновесия. П. моделировать упражнение на скамейки из различных элементов. К.: соблюдать правила безопасности.	Объяснять технику лазания на канате. Освоить технику выполнения танцевальных шагов на гимнастической скамейке.
38	Комбинации на гимнастической перекладине. (висы, перехваты, подтягивание). Акробатические упражнения, упражнения на координацию.	1	Как правильно выполнять кувырки подскоки стойки и другие упражнения в связки. Как правильно выполнять упражнения на перекладине.	Гимнастическая перекладина. Кувырок Стойка Подскок Мах Шпагат.	Научиться выполнять акробатические упражнения в связки и упражнения на перекладине.	Р.: Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: моделировать технику упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать с партнёром во время выполнения разминочных упражнений.	Объяснять технику безопасности на перекладине. Осуществить технику выполнения гимнастических упражнений в связке
39	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развития силы.	1	Как правильно выполнять висы. Как правильно выполнять упражнения для развития силы.	Вис Набивной мяч Подтягивание Приседание Упражнение на пресс.	Научиться выполнять висы Разучить упражнения на развития силы, используя набивные мячи.	Р.: применить технику висов для составления различных комбинаций. П.: моделировать действия во время висов за счёт различных исходных положений. К.: соблюдать правила безопасности.	Освоить технику висов на низкой перекладине.
40	Акробатические соединения. Упражнения со скакалкой.	1	Как правильно составить комбинацию из различных соединений. Как правильно прыгать на скакалке.	Упражнение Соединение Комбинация Скакалка прыжки	Научиться составлять гимнастическую комбинацию и выполнять её учитывая свою индивидуальность.	Р.: включать упражнения со скакалкой в различные формы занятий. П.: демонстрировать выполнение техники упражнения. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать акробатическую комбинацию самостоятельно составленную.

41	Упражнения на развития физических качеств по системе круговой тренировки. Игры на внимание.	1	Как правильно комплексно развивать физические качества	Круговая тренировка Упражнения Серия игра	Научиться выполнять упражнения на развития физических качеств по средством круговой тренировки.	Р.: включать систему круговой тренировки во внеурочную деятельность. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществить технику выполнения упражнений для развития физических качеств.
42	Выполнение акробатической комбинации в индивидуальном порядке: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок назад, перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках. Упражнения на координацию во время подвижных игр.	1	Как правильно выполнять акробатическую комбинацию. как развивать координацию используя подвижные игры.	Акробатические соединения. Группировка Подвижные игры координация	Научиться составлять акробатическую комбинацию из изученных упражнений. И использовать подвижные игры для развития координации.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития координации и гибкости. К.: соблюдать правила техники безопасности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Освоить технику выполнения акробатической комбинации.
43	Комбинации на гимнастической перекладине Комплекс аэробики на степ досках и ковриках.	1	Как правильно выполнять упражнения аэробики используя степ доски и коврики, и комбинацию на перекладине.	Аэробика Степ доска Коврик Музыка	Научиться выполнять комплекс аэробики на степ доске и комбинации на гимнастической перекладине.	Р.: использовать степ доски для выполнения зарядки. П.: применять комплекс упражнений для развития физических качеств. К.: осуществить взаимоконтроль за выполнением упражнений	Описать комплекс аэробики на степ досках и комбинации на гимнастической перекладине.
44	Строевые упражнения и команды. Упражнения с набивными мячами в парах. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Как правильно использовать набивные мячи для развития физических качеств. Как правильно использовать изученные элементы в эстафетах.	Набивной мяч Работа в парах эстафета	Научиться работать с набивными мячами в парах. Научиться использовать изученные элементы во время эстафетного бега.	Р.: применять упражнения для развития силы. П.: применять упражнения для развития физического качества – сила. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Освоить упражнения с набивными мячами в парах.
45	Мини соревнования по акробатики.	1	Как правильно выполнять изученные элементы в соревнованиях и	Соревнование Оценка Место Вид программы	Научиться оценивать одноклассников и самому участвовать в соревнованиях.	Р.: применять полученные знания во время соревнований. П.: моделировать программу	Осуществлять судейство соревнований по акробатики.

			умение оценить одноклассников			соревнований. К.: осуществлять взаимный контроль за участием в соревнованиях.	
46	Умение подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью. Упражнения на формирование правильной осанки с использованием гимнастической палки. Игры.	1	Как правильно подобрать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью и самостоятельно составить, и выполнить комплекс с гимнастической палкой.	Упражнение Комплекс Гимнастическая палка.	Научиться самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений.	Р.: применять упражнения для формирования правильной осанки. П.: дать оценку эффективности использования упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.	Описать порядок выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
48	Подвижные игры на развития координации. Упражнения на ковриках.	1	Как правильно использовать изученные элементы в подвижных играх	Игра	Научиться различным подвижным играм на координацию.	Р.: использовать подвижные игры для развития координации. П.: моделировать организацию подвижных игр для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль за соблюдением правил игр	Организовать игры со сверстниками
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки(температурный режим, называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им, одежда, обувь лыжника).	1	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Уметь описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами	1	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Описывать технику передвижения на лыжах и технику спуска со склонов, поворотов

						зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	разными способами
51	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1,5 км.	1	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1.5 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода.	Бесшажный одновременный ход.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Прохождение дистанции 2 км с чередованием лыжных ходов.	1	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

						техники передвижения на лыжах.	
54	Передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Описывать технику передвижения на лыжах.
55	Преодоление подъёмов различными способами. Торможение плугом.	1	Как правильно подобрать способ подъёма в гору. Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	Совершенствовать технику подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км.	1	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция	1	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Осваивать технику передвижения на лыжах

	2,5 км.		совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.		применить в передвижение на лыжах.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Совершать повороты и торможения различными способами. КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
60	Выполнять передвижения на лыжах по пересечённой местности разными ходами, преодолевая подъёмы и спуски различными способами. Совершенствовать технику	1	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя

	изученных ходов. Дистанция 3 км.					развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	типичные ошибки.
61	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	1	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 1,5км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
63	Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.(беседа). Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Как выступили Российские спортсмены. Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Знать историю Сочинских Олимпийских игр. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

						техники передвижения на лыжах.	
64	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания перепрыгивания перелезания.	1	Как правильно преодолевать препятствия на лыжах	Препятствия Способы преодоления.	Научиться преодолевать препятствия.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы преодоления на лыжах препятствий в зависимости от особенностей лыжной трассы К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники преодоления препятствий на лыжах.	Освоить технику преодоления естественных препятствий на лыжах способами перешагивания перепрыгивания перелезания.
65	Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором.	1	Как правильно и эффективно выполнять переход с одного хода на другой.	Переход Лыжные ходы. Поворот упором.	Научиться чередованию лыжных ходов.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором
66	Прохождение дистанции 2км равномерным темпом. Спуски в низкой стойке.	1	Как правильно подобрать стойку при спуске с гор.	Стойка. Спуск.	Научиться преодолевать спуски изменяя стойку.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь преодолевать спуски на лыжах изменяя высоту стойки.

67	Состав тренировочного занятия его значение в подготовке занимающегося. Игры на лыжах с использованием изученных элементов.	1	Как правильно спланировать тренировочное занятие. Как правильно использовать упражнения в игре.	Тренировочное занятие. Игры на лыжах.	Научиться применять знания в играх и в самостоятельных занятиях.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь составить тренировочное занятие.
68	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; Элементы национального вида спорта хоккей на валенках	1	Как правильно играть в хоккей с мячом.	Средства Ф.К. Оздоровительные занятия ФК Хоккей на валенках.	Научиться основам техники хоккея с мячом	Р.: использовать игры на валенках в организации активного отдыха. П.: применять игры на валенках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в хоккей на валенках.	Описывать технику игровых приемов
70	Сюжетно-образные(подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники	1	Как правильно играть в хоккей с мячом.	Средства Ф.К. Оздоровительные занятия ФК Хоккей на	Научиться основам техники хоккея с мячом	Р.: использовать игры на валенках в организации активного отдыха. П.: применять игры на	Описывать технику игровых приемов

	национального вида спорта хоккея с мячом на валенках.			валенках.		валенках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в хоккей на валенках.	
71.	Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Сюжетно-образные(подвижные) и обрядовые игры (Горелки, салки и другие по желанию занимающихся).	1	Как правильно организовать сюжетно-образные(подвижные) и обрядовые игры.	Сюжетно-образные(подвижные) и обрядовые игры.	Научиться организовывать игры для сверстников и ребят младшего возраста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий подвижными играми на свежем воздухе. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Организовать подвижные игры самостоятельно со сверстниками или младшими школьниками.
72	ТС и ТБ по разделу волейбол. Техника игры в волейбол (основные элементы) Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Как правильно вести себя на уроке по волейболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча.	Спортивная игра. Волейбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Описывать технику игровых приемов.
73	Приём мяча после подачи. Совершенствование передачи мяча двумя сверху. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1	Как правильно выполнять приём мяча после подачи. Как выполнить технику передачи мяча двумя руками сверху..	Передача мяча, Приём мяча.	Научиться выполнять приём мяча после подачи	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
74	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Совершенствование приёма	1	Как выполнить прямую верхнюю подачу мяча через	Подача Приём Передача.	Научиться выполнять подачу мяча одной рукой сверху,	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия

	мяча после подачи. Нападающий удар.		сетку и нападающий удар.	Нападающий удар.	Техника приёма мяча. Техника нападающего удара.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	волейболом со сверстниками.
75	Передача мяча в прыжке, передача мяча назад. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Блокирование нападающего удара.	1	Как совершенствовать технику передачи мяча. Как выполнять блокирование нападающего удара.	Передача. Прыжок. Зона. Блокирование.	Научиться выполнять передачу мяча различными способами.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществить передачу мяча из зоны в зону после перемещения.
76	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Страховка нападающего игрока. Игра в волейбол по облегчённым правилам.	1	Как правильно выполнить атакующие действия через сетку.	Тактика. Правила. Игра. Страховка	Научиться командным действиям в нападении..	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощённым правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
77	Упражнения общей физической подготовки. Правила игры в волейбол Игра в волейбол.	1	Как выполнить совершенствование техники игры в нападении. Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола.	ОФП Техника игры в нападении. Двигательные качества.	Научиться выполнять игровые действия и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
78	Совершенствование прямой верхней подачи через сетку и приём мяча двумя руками снизу Игра в волейбол.	1	Как выполнить защитные действия после подачи.	Защита Подача. Приём.	Научиться приёму мяча двумя руками снизу.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Провести игру в волейбол и организовать занятия .

						сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий	
79	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в волейбол.	1	Как развить координационные способности по средствам ОРУ.	Координация.	Научиться развить координационные способности по средствам ОРУ.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
80	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
81	Строевая подготовка. Теоретическое занятие: Поворот при плавании кролем на спине. Игры на развитие координации.	1	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Объяснять технику выполнения поворота при плавании кролем на спине.	Строевая подготовка. Стили плавания Поворот	Научиться выполнять элементы строевой подготовки.).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий.	Организовывать со сверстниками самостоятельное занятие по плаванию с закреплением изученного элемента.
82	Выполнение комплекса ОФП. Специальные упражнения пловцов при сухом плавании с использованием гимнастических скамеек .	1	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно выполнять упражнения при сухом плавании.	Комплекс ОФП. Упражнения Сухое плавание	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно выполнять упражнения сухого плавания.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	. Организовывать со сверстниками самостоятельное занятие по плаванию с закреплением изученного элемента
83	Строевая подготовка. ОФП. Теоретическое занятие по	1	Как правильно выполнить элементы	Строевая подготовка.	Научиться выполнять элементы строевой	Р.: использовать игры в организации активного	Организовывать со сверстниками

	плаванию на тему: кроль на спине(согласование движения рук и ног, дыхания).Вид плавания брасс. Специальные упражнения пловцов при сухом плавании с		строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно выполнять упражнения при сухом плавании	Комплекс ОФП.	подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно выполнять упражнения сухого плавания.	отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	самостоятельное занятие по плаванию с закреплением изученного элемента
83	Повторить основные двигательные качества человека. Двигательный навык двигательное умение как качественные характеристики освоения движений. Упражнения общей физической подготовки.	1	Как правильно выполнять упражнения на развития двигательных качеств.	Двигательный навык Двигательное умение.	Научится правильно выполнять комплекс ОФП. Называть основные двигательные качества.	Р.: использовать упражнения ОФП для развития физических качеств. П.: моделировать упражнения для развития физических качеств и варьировать их в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Составить индивидуальный комплекс упражнений для коррекции двигательных качеств.
84	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Специальные упражнения футболистов. Ведение мяча носком ноги. Игра головой. Правила игры в футбол.	1	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Как выполнять ведение мяча носком ноги.	Скоростно – силовые качества. Футбол. Мини-футбол. Ведение мяча. Игра головой.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр . Научиться выполнять ведение мяча и играть головой.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Организовывать совместные занятия по футболу.
85	Передача мяча на месте. Тактические действия в нападении и в защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой.	1	Как правильно выполнять технические приёмы при игре в футбол.	Передача мяча. Тактика игры. Угловой удар. Вбрасывание.	Научиться выполнять технические приёмы игры.	Р.: применять технику игры при занятии футболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Организовывать совместные занятия по футболу.
86	Разминочные упражнения перед игрой в футбол. Обыгрыш сближающихся противников.	1	Как правильно выполнять разминку перед игрой в футбол.	Передача мяча. Тактика игры. Угловой удар. Вбрасывание.	Научиться выполнять технические приёмы игры.	Р.: применять технику игры при занятии футболом. П.: моделировать технику игровых действий и	Организовывать совместные занятия по футболу.

	Игра в футбол.			Обыгрыш.		приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	
87	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	1	Как правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки и коррекция.	Осанка. Упражнения. Коррекция.	Научится подбирать упражнения для коррекции своего физического состояния.	Р.: применять упражнения для самостоятельных занятий. П.: моделировать технику упражнений для индивидуальных занятий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Организовывать совместные занятия для улучшения своего состояния.
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
90	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания

			мяча.			физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 8 мин.	1	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
92	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега Способом прогнувшись.	1	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину .	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
93	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
94	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 10 мин.	1	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость

						К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	осваивать их самостоятельно.
95	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
96-102	Резерв	7					

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	8	РЭШ	Физическая культура в современном обществе.	
2.	8	РЭШ	Виды спорта зимних Олимпийских игр Летние олимпийские виды спорта. профилактике вредных привычек.	
3.	8	РЭШ	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	
4.	8	РЭШ	Правильный режим дня. Планирование. Утренняя гигиеническая гимнастика	
5.	8	РЭШ	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.	

6.	8	РЭШ	Домашние задания и отдых в режиме дня воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
7.	8	РЭШ	Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки.
8.	8	РЭШ	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
9.	8	РЭШ	Физические упражнения дыхательной гимнастики.
10.	8	РЭШ	Адаптивная и корригирующая физическая культура. элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
11.	8	РЭШ	Соревновательная деятельность по плаванию. Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью.
12.	8	РЭШ	Игры народов Урала.

Тематическое планирование 8 класс, 102 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Соблюдение гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды.	1	Легкая атлетика	Знать правила личной гигиены. Знать последствия при неправильном выборе инвентаря, одежды.	Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой. Уметь правильно подбирать инвентарь, одежду, место проведения занятий. Понимать значение соблюдения правил личной гигиены.	Положительная позиция ученика к месту занятия.
2.	Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации. Физическая культура в	1		Знать основные формы развития физической культуры в обществе, их цели, форму организации.	Уметь определять форму развития физической культуры в обществе. Понимать значение основных	Осваивать новые упражнения и уметь применять самостоятельно.

	современном обществе Техника низкого старта, стартового разбега.				форм развития физической культуры в обществе, их цели и форму организации.	
3.	Комплекс упражнений утренней зарядки. Бег 30 метров. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта,	1	Бег на короткие дистанции	Знать комплекс упражнений утренней зарядки.	Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки. Уметь пробегать отрезки на скорость. Понимать значение утренней зарядки.	Описать технику спринтерского бега с низкого старта.
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м с учетом результата. Игра в футбол.	1		Знать особенности спринтерского бега.	Уметь выполнять спринтерский бег. Уметь играть в футбол. Понимать, особенности спринтерского бега.	Освоить технику бега на короткие дистанции.
5.	Теоретическое занятие ознакомление с прыжковые упражнениями (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Техника эстафетного бега. Прыжки в длину.	1	Прыжковые упражнения, Эстафетный бег	Знать технику эстафетного бега, технику прыжков с разбега и в высоту.	Уметь применять технику эстафетного бега. Понимать особенности эстафетного бега.	Освоить технику эстафетного бега
6.	Обучение технике эстафетного бега. Прыжки через препятствие.	1		Знать технику прыжков через препятствие.	Уметь выполнять прыжки через препятствие. Понимать особенности правильного преодоления препятствий	Описать технику прыжков через препятствие.
7.	Обучение технике кроссового бега. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Многоскоки.	1	Кроссовый бег	Знать технику кроссового бега.	Уметь применять технику кроссового бега. Понимать значение правильной техники кроссового бега.	Освоить технику кроссового бега.
8.	Совершенствование техники кроссового бега. Многоскоки. Прыжки в длину с учетом результата.	1		Знать правильность выполнения многоскоков.	Уметь выполнять многоскоки. Понимать значение многоскоков в развитии физических качеств.	Осуществить бег на длинные дистанции с учётом индивидуальной подготовленности.
9.	Кроссовый бег. Прыжки через препятствие. Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1		Знать технику прыжков через препятствия, знать технику метания мяча.	Уметь выполнять прыжки через препятствие, уметь выполнять метание мяча. Понимать технику прыжков через препятствие, понимать технику метания мяча.	Освоить специальные упражнения л/атлета.
10.	Спрыгивание на точность	1	Метание мяча,	Знать технику	Уметь выполнить спрыгивание	Описать роль прыжковых

	приземления и сохранение равновесия. Метание мяча на дальность.		техника спрыгивания и приземления	спрыгивания на точность приземления.	на точность приземления с сохранением равновесия. Понимать значимость правильной техники спрыгивания на точность приземления для сохранения равновесия.	упражнений для занимающихся.
11.	Определение уровня основных физических качеств (скорость. Сила) - бег 60 м с максимальной скоростью; удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание в виси (м).	1	Физические качества и их определение Сила, скорость.	Знать способы определения уровня основных физических качеств.	Уметь определять уровень развития основных физических качеств. Понимать значение навыков определения уровня развития основных физических качеств.	Описать физические качества, навыки.
12.	Определение уровня ОФК (гибкость. Скоростная выносливость) - наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30".	1	Гибкость, скоростная выносливость	Знать способы определения уровня гибкости, скоростной выносливости.	Уметь определять уровень гибкости, скоростной выносливости. Понимать значение определения уровня гибкости, скоростной выносливости.	Дать определение уровню гибкости, скоростной выносливости.
13.	Определение уровня ОФК (выносливость) - бег 1000м с учетом результата.	1	Выносливость		Уметь распределять силы на длинную дистанцию. Понимать важность выбора правильного темпа для успешного выполнения норматива.	Осуществлять бег на 1000м с учётом индивидуальной подготовленности
14.	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) - прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	ОФК	Знать технику выполнения прыжка в длину с места, сгибания разгибания рук в упоре лежа.	Уметь выполнять прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Понимать технику правильного прыжка в длину с места, разгибание сгибание рук в упоре лежа.	Положительная позиция учащихся на коррекцию своего физического развития.
15.	Прикладные упражнения: прыжки чрез препятствие. Многоскоки. Подъемы и спуски шагом и бегом.	1	Прикладные упражнения	Знать технику подъемов и спусков шагом и бегом.	Уметь выполнять подъемы шагом и бегом. Понимать технику правильного подъема и спуска шагом и бегом.	Описать основные правила техники правильного подъема и спуска.
16.	Передвижение туристической ходьбой, марш-бросок.	1		Знать различие передвижения туристической ходьбой от обычной.	Уметь выполнять передвижение туристической ходьбой. Понимать важность правильного передвижения туристической ходьбой во время марш-броска.	Освоить технику правильного передвижения туристической ходьбой.
17.	Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения ОФП.	1	Дыхательная гимнастика	Знать комплекс дыхательной гимнастики.	Уметь выполнять комплекс дыхательной гимнастики.	Дать определение значению дыхательной гимнастики.

	Кроссовый бег.				Уметь выполнять кроссовый бег. Понимать значение дыхательной гимнастики.	
18.	Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями физической культурой и спортом. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Подтягивание в висе.	1	Гармоничное развитие	Знать связь гармоничного физического развития с занятиями физической культурой и спортом. Знать технику прыгивания и запрыгивания с грузом на плечах.	Уметь выполнять прыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Понимать зависимость гармоничного физического развития от занятий физической культурой и спортом.	Дать определение гармоничному физическому развитию.
19.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях в спортивном зале. Правила поведения и ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения б/б, бег лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	Баскетбол	Знать требования техники безопасности и гигиенических правил при занятиях в спортивном зале. Знать стойки и передвижения баскетболиста.	Соблюдать технику безопасности и гигиенические правила при занятиях в спортивном зале. Уметь выполнять стойку и передвижения баскетболиста. Понимать необходимость соблюдения техники безопасности и гигиенических правил при занятиях в спортивном зале.	Освоить технику стойки и передвижения баскетболиста.
20.	Технические действия в защите и нападении. Закрепление техники владения мячом и бросков мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1	Технические действия атаки и защиты в игре Баскетбол	Знать технические действия в защите и нападении.	Уметь выполнять технические действия нападающего и защитника. Понимать значимость технических действий в игре баскетбол.	Освоить технические действия нападающего и защитника.
21.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной рукой в движении после ведения.	1		Знать технику броска одной рукой.	Уметь выполнять бросок одной рукой в движении после ведения. Понимать значимость броска в игре баскетбол.	Описать технику броска одной рукой
22.	Комплекс гимнастики для глаз. Тактические приемы игры в б/б: тактика свободного нападения.	1		Знать комплексы гимнастики для глаз.	Уметь выполнять комплексы гимнастики для глаз. Понимать значение выполнения гимнастики для глаз.	Описать значение выполнения гимнастики для глаз
23.	Технико-тактические действия в нападении: позиционное нападение. Действия нападающего против нескольких защитников	1	Технико-тактические действия в нападении.	Знать технико-тактические действия в нападении.	Уметь выполнять позиционное нападение. Понимать значение технико-тактических действий при игре в баскетбол.	Осуществить выполнения бросков мяча после ведения. Освоить игру по правилам мини-баскетбола.
24.	Технико-тактические действия в	1		Знать технико-	Уметь применять линейную	Описать значение игровых

	защите: линейная защита в игровых взаимодействиях.			тактические действия в защите.	защиту в игровых взаимодействиях. Понимать значение игровых взаимодействий при игре в баскетбол.	взаимодействий при игре в баскетбол.
25.	Упражнения ОФП. Техничко-тактические действия в защите: сдерживание игрока с мячом. Учебная игра.	1	Техничко-тактические действия в защите	Знать технико-тактические действия в защите.	Уметь сдерживать игрока с мячом. Понимать значение технико-тактических действий при игре в баскетбол.	Осуществлять сдерживание игрока с мячом.
26-27.	Правильный режим дня. Планирование. Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения специальной физической и технической подготовки. Учебная игра.	2	Режим дня.	Знать основные правила режима дня. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть, соблюдая основные правила. Понимать необходимость соблюдения режима дня.	Описать режим дня и необходимость его соблюдения.
28.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Знать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Уметь выполнять передвижения, остановки, повороты, стойки. Понимать важность правильного выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Осуществить передвижения, остановки, повороты, стойки.
29.	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Двумя руками с отскоком от пола.	1	Передачи мяча	Знать технику выполнения передачи одной рукой, двумя руками.	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой, двумя руками.	Осуществлять выполнение передачи мяча.
30.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Ведение мяча	Знать технику ведения мяча при сопротивлении.	Уметь выполнять ведение мяча с сопротивлением. Понимать действия игрока в нападении.	Осуществлять ведение мяча с сопротивлением.
31.	Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1		Знать технику выполнения передач, бросков.	Уметь выполнять передачи, броски. Понимать значение передач и бросков при игре в баскетбол.	Описать значения передач в баскетболе.
32.	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Бросок мяча в Баскетболе		Уметь выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Понимать значение передач и бросков при игре в баскетбол.	Осуществлять броски одной рукой от плеча с места и в движении.
33.	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1				Осуществлять броски мяча в корзину

34.	Вырывание, выбивание мяча.	1	Способы вырывания и выбивания мяча	Знать способы вырывания и выбивания мяча.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча у соперника. Понимать особенности правильного вырывания и выбивания мяча.	Описать особенности правильного вырывания и выбивания мяча.
35.	Соблюдение ТБ и гигиенических правил на занятиях гимнастикой. Базовые понятия физической культуры - всестороннее и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями спортом, индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения ОФП.	1	Гимнастика	Знать индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Уметь самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдать правила техники безопасности. Понимать значение сохранения и формирования правильной осанки. Понимать необходимость соблюдения техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Описать необходимость соблюдения техники безопасности при занятиях гимнастикой.
36.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей. Упражнения ОФП.	1		Знать правильность выбора самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей.	Уметь составлять индивидуальный план занятий спортивной подготовки. Понимать значимость самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Описать план индивидуальных занятий с учетом индивидуальной физической подготовленности.
37.	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения ОФП.	1		Знать упражнения общей физической подготовки.	Уметь составить комплекс упражнений ОФП. Понимать значение ОФП для организма.	Описать значения ОФП для организма.
38.	Индивидуальные комплексы упражнений на коррекцию телосложения. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении.	1	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении	Знать упражнения на коррекцию телосложения.	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений на коррекцию телосложения. Понимать направленность упражнений на коррекцию телосложения.	Описать значение упражнений на коррекцию.
39.	Акробатические упражнения: длинные кувырки вперед (3-4 кувырка слитно), стойка на голове силой из упора присев (юн.); упражнения в равновесии (дев) ходьба со взмахом ног, повороты на носках в полуприсед, стойка на	1	Акробатические упражнения	Знать акробатические комбинации.	Уметь выполнять акробатические комбинации.	Осуществлять выполнения акробатической комбинации.

	носках.					
40.	Упражнения в висах на гимнастической стенке, акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1	Висы	Знать упражнения для развития гибкости.	Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Освоить технику висов на гимнастической стенке.
41.	на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки) Упражнения в висах, упражнения в равновесии. Упражнения для развития гибкости.	1	Висы и упоры на гимнастической перекладине.	Знать упражнения для развития равновесия.	Уметь выполнять упражнения на равновесие. Понимать значение силовых и маховых упражнений на перекладине.	Описать значение силовых и маховых упражнений на перекладине.
42.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке. (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой.	1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.	Знать роль равновесия для человека упражнения, выполняемые со скакалкой.	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке и со скакалкой, прыжки через скакалку. Понимать роль упражнений на равновесие.	Осуществить технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и со скакалкой.
43.	Упражнения с набивными мячами, упражнения в висах (подтягивание).	1		Знать способы развития силы.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы с набивными мячами. Понимать роль развития силы в жизни человека.	Описать способы развития силы.
44.	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Упражнения ОФП. Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	1		Знать технику преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Понимать значение физической подготовки с прикладной направленностью	Описать значение физической подготовки с прикладной направленностью
45.	Упражнения с набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий.	1		Знать упражнения с использованием набивных мячей.	Уметь применять набивные мячи для развития физических качеств. Понимать роль физических качеств в жизни человека.	Освоить упражнения с набивными мячами в парах.
46.	Прыжки с гимнастической стенки на точность приземления (развитие координационных	1	Прыжки с гимнастической стенки на точность	Знать технику выполнения прыжка на точность приземления.	Уметь выполнять прыжки на точность приземления.	Осуществлять эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

	способностей). Эстафета с использованием гимнастических упражнений.		приземления			
47.	Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки Упражнения с гимнастическими палками. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	Особенности строения позвоночника человека и значение осанки	Знать способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Знать упражнения с гимнастическими палками.	Уметь применять гимнастические палки для развития физических качеств. Понимать роль осанки для здоровья человека и уметь выполнять упражнения для коррекции.	Описать порядок выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
48.	Гимнастическая полоса препятствий. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия Элементы релаксации и аутотренинга.	1		Знать способы восстановления после Ф.нагрузки и преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь преодолевать полосу препятствий различными способами. Понимать значение преодоления препятствий различными способами и роль восстановления.	Организовать игры со сверстниками. Описать роль восстановления.
49.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил на занятиях по лыжной подготовке. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.	1	Лыжная подготовка.	Знать ТБ и гигиенические правила на занятиях по лыжной подготовке. Знать способы измерения ЧСС. Знать, как вести дневник самонаблюдения.	Соблюдать ТБ и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке. Измерять ЧСС во время занятий. Вести дневник самонаблюдения. Понимать необходимость соблюдения правил ТБ и гигиенических требований. Понимать показатели ЧСС. Понимать роль ведения самонаблюдения.	Описать необходимость соблюдения правил ТБ и гигиенических требований при занятиях лыжными гонками.
50-51.	Виды спорта зимних Олимпийских игр Совершенствование техники освоенных лыжных ходов: Попеременный 2-х шажный ход, одновременные ходы. Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке.	2	Виды спорта зимних Олимпийских игр	Знать основные виды зимних Олимпийских игр. технику лыжных ходов.	Уметь выполнять передвижение используя различную технику хода. Понимать роль Олимпийского движения и выбор видов спорта. роль использования различных лыжных ходов.	Описывать технику передвижения на лыжах и технику спуска со склонов, поворотов разными способами
52.	Упражнения ОФП. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после	1	Восстановительные процедуры, закаливание.	Знать требования к проведению восстановительных процедур. Правила закаливания организма.	Уметь применять восстановительные процедуры. Понимать роль восстановительных процедур, закаливания.	Описать роль восстановительных процедур, закаливания.

	занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.					
53-54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Попеременный 4-х шажный ход. Подъёмы и спуски со склонов	2	Техника передвижения на лыжах.	Знать технику выполнения одношажного хода (стартовый вариант).	Уметь выполнять одношажный ход (стартовый вариант). Понимать применение стартового варианта одношажного хода.	Описывать технику передвижения на лыжах.
55.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Упражнения общей физической подготовки.	1	АФК, упражнения обще физической подготовки.	Знать упражнения, соответствующие медицинским показателям.	Подбирать комплексы адаптивной физической культуры, в соответствии с медицинскими показателями. Понимать роль адаптивной физической культуры.	Описать роль АФК в жизни человека.
56-57.	Переход с попеременных ходов на одновременный. Прохождение учебной дистанции 2 км. с чередованием лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом».	2	Техника перехода с попеременных ходов на одновременный.	Знать технику перехода с попеременных ходов на одновременный.	Уметь выполнить переход с одного хода на другой. Понимать необходимость смены ходов.	Уметь использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Описывать технику передвижения на лыжах.
58.	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Способы разворота в плавании.	1	Упражнения специальной физической и технической подготовки	Знать упражнения специальной физической и технической подготовки. Знать способы разворота в плавании.	Уметь подбирать упражнения специальной физической и технической подготовки. Уметь объяснить способы разворота в плавании. Понимать направленность упражнений специальной физической и технической подготовки. Понимать различия способов разворота в плавании.	Описать направленность упражнений специальной физической и технической подготовки.
59-60.	Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Прохождение учебной дистанции 3 км. с чередованием лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом».	2	Торможение и повороты «плугом».	Знать технику торможения и поворота «плугом».	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Понимать, когда необходим поворот или торможение «плугом».	Осуществлять торможение и поворот «плугом».
61.	Упражнения общей физической подготовки. Развитие силовых	1	ОФП	Знать упражнения на развитие силы.	Уметь составить комплекс упражнений на развитие силы.	Описать направленность упражнений на развитие

	качеств.				Понимать направленность упражнений на развитие конкретного физического качества.	конкретного физического качества.
62-63.	Коньковый ход. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	2	Коньковый ход	Знать технику конькового хода.	Уметь выполнять передвижение коньковым ходом. Понимать особенности передвижения конькового хода.	Осваивать технику передвижения на лыжах.
64-65.	Прохождение дистанции 2 км с учетом результата. Преодоление бугров и впадин.	2		Знать технику преодоления бугров и впадин.	Уметь преодолевать бугры и впадины. Понимать особенности преодоления бугров и впадин.	Осуществлять прохождение дистанции 2 км на результат с учетом самочувствия.
66.	Упражнения специальной физической подготовки. Развитие выносливости.	1	Развитие выносливости	Знать способы развития выносливости.	Уметь выполнять упражнения для развития выносливости. Понимать необходимость развития физических качеств.	Описать способы развития выносливости.
67-68.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Передвижение в равномерном темпе 2 км. Эстафеты.	2	Закаливание, простейшие приемы самомассажа.	Знать правила проведения закаливающих процедур и эстафет.	Уметь проводить соревнования в форме эстафет. Понимать значение эстафет. Понимать необходимость самомассажа в спортивной деятельности.	Описать значение эстафет, закаливания и приемов самомассажа.
69.	Упражнения специальной физической подготовки. Развитие скоростных качеств.	1		Знать способы развития скоростных качеств.	Уметь выполнять упражнения для развития скоростных качеств. Понимать необходимость развития физических качеств.	Описать необходимость развития физических качеств.
70-71.	Передвижение по учебной дистанции в произвольном темпе. Прохождение подъемов и спусков.	2		Знать технику прохождения спусков и подъемов.	Уметь преодолевать спуски и подъемы. Понимать особенности преодоления спусков и подъемов.	Знать историю Сочинских Олимпийских игр. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
72.	Способы плавания. Комбинированное плавание. Соревновательная деятельность по плаванию	1	Плавание.	Знать виды плавания; комбинированное плавание.	Понимать различие видов плавания; комбинированное плавание; способы перехода.	Описать различие видов плавания.
73-74.	Домашние задания и отдых в режиме дня воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к	2		Знать значение домашних заданий по Ф.К. Знать способы передвижения на лыжах.	Уметь чередовать ходы во время прохождения дистанции. Понимать роль самостоятельных занятий по физической культуре.	Освоить технику передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным с

	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Передвижение по учебной дистанции с чередованием лыжных ходов в произвольном темпе. Прохождение подъемов и спусков.					попеременным двухшажным ходом. Повороты упором
75.	Соблюдение ТБ и гигиенических правил на занятиях волейболом. Упражнения общей физической подготовки.	1	Волейбол	Знать правила техники безопасности и гигиенических правил на занятиях волейболом.	Соблюдать ТБ и гигиенические правила на уроках волейбола. Понимать необходимость соблюдения ТБ и гигиенических правил на занятиях волейболом.	Описать необходимость соблюдения ТБ и гигиенических правил на занятиях волейболом.
76.	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	Перемещение в волейболе, стойки волейболиста.	Знать технику перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Уметь выполнять перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Понимать значение правильной техники перемещений, остановки, ускорения.	Осуществлять перемещения в волейбольной стойке.
77.	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками передач мяча над собой, через сетку.	1	Передачи мяча в волейболе.	Знать технику выполнения передач.	Уметь выполнять передачи волейбольного мяча. Понимать значение передач при игре в волейбол.	Осуществлять передачи волейбольного мяча.
78.	Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Передача мяча во встречных колоннах, передача мяча через сетку.	1	Правила игры в волейбол.	Знать основы игры в волейбол и способы передач мяча.	Уметь выполнять передачи мяча во встречных колоннах. Понимать правила игры требования к игрокам и оборудованию.	Описывать технику игровых приемов
79.	Физическая культура человека: правила планирования тренировочных занятий. Упражнения ОФП.	1		Знать правила планирования тренировочных занятий.	Уметь планировать тренировочные занятия. Понимать значение составления плана занятий.	Описать значение составления плана занятий.
80.	Профилактика вредных привычек. Прямая нижняя подача, прием подачи.	1	Нижняя подача, прием подачи.	Знать влияние на организм вредных привычек. Знать технику выполнения нижней подачи, приема подачи.	Уметь выполнить нижнюю подачу, прием подачи. Понимать личную ответственность за состояние здоровья. понимать значение выполнения подачи, приема подачи.	Осуществлять нижнюю подачу, прием подачи.
81.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Прямой нападающий удар.	Знать технику выполнения прямого нападающего	Уметь выполнять Прямой нападающий удар после	Описывать технику игровых приемов.

				удара.	подбрасывания мяча партнером. Понимать особенности Прямого нападающего удара.	
82.	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	Комбинации в волейболе.	Знать нормы этического общения коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила приема, передачи, удара.	Уметь выполнять комбинации из приема, передачи, удара. Понимать роль общения в игровой деятельности.	Осваивать технику игровых действий и приемов.
83.	Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону Комбинации из освоенных элементов (подача, прием, передачи).	1	Техника игры в волейбол.	Знать правила приема, передачи, удара.	Уметь выполнять комбинации из приема, передачи, удара.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
84.	Блокирование мяча. Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	Блокирование в волейболе.	Знать роль блокирования в игре.	Уметь блокировать мяч Понимать основные требования к технике игры волейбол.	Осуществить блокирование мяча в игре волейбол.
85.	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.	1	Тактические действия.	Знать взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.	Уметь взаимодействовать с партнерами во время приема мяча. Понимать особенности взаимодействия с партнерами во время приёмов.	Осуществлять взаимодействие с партнёрами во время приема мяча. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
86.	Тактические действия: отработка тактических игровых комбинаций.	1		Знать тактические игровые комбинации.	Уметь применять тактические комбинации в игре. Понимать значение тактических комбинаций.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
87.	Отработка технических действий в защите и нападении.	1	Технические действия в волейболе.	Знать особенности технических действий в защите и нападении.	Применять технические действия в защите и нападении при игре в волейбол. Понимать важность технических действий в защите и нападении.	Провести игру в волейбол и организовать занятия .
88-89.	Упражнения специальной физической и технической	2		Знать упражнения специальной физической и	Уметь выполнять упражнения специальной физической и	Осваивать технику игровых действий и приемов

	подготовки. Игра в волейбол.			технической подготовки.	технической подготовки. Понимать роль упражнений специальной физической и технической подготовки.	самостоятельно.
90.	Упражнения общей физической подготовки. Развитие выносливости. Равномерный бег до 8 мин. Снятие пульса до бега, после и через 5мин.	1	ОФП.	Знать способы снятия пульса.	Уметь снимать пульс вовремя и после физической нагрузки. Понимать значение показателей ЧСС для определения нагрузки.	Описать значения снятия пульса.
91.	Летние олимпийские виды спорта. Развитие скоростно-силовых качеств (стоя толкание медбола 3 кг одной рукой на дальность). Прыжки со скалкой.	1		Знать виды летних Олимпийских игр. упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Понимать значение Олимпийского движения. развития скоростно-силовых качеств.	Осуществлять выполнения упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
92.	Развитие скоростно-силовых качеств - прыжковые упражнения. Прыжки по разметкам, тройной прыжок с места.	1	Прыжковые упражнения.	Знать технику выполнения прыжков по разметке и тройного прыжка с места.	Уметь выполнять прыжки по разметкам и тройной прыжок в длину с места. Понимать роль прыжков в развитии скоростно-силовых качеств.	Описать технику выполнения тройного прыжка.
93.	Развитие координации движений - челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча. Метание мяча в цель (9-10).	1	Развитие координации движений.	Знать упражнения на развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения, развивающие координацию движений. Понимать роль координации в жизни человека.	Описать роль координации в жизни человека.
94.	Развитие скоростной выносливости - прыжки со скалкой 1 мин в максимальном темпе (3-4 повтора).	1		Знать технику прыжков со скалкой.	Уметь выполнять прыжки через скакалку. Понимать роль прыжков со скакалкой в развитии скоростной выносливости.	Составить индивидуальный комплекс упражнений для коррекции двигательных качеств.
95.	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Кросс в равномерном темпе до 12 мин. Многоскоки, прыжки через препятствие.	1		Знать особенности бега в равномерном темпе.	Уметь выполнять бег в равномерном темпе. Понимать роль занятий на свежем воздухе. И значение равномерного темпа в развитии физических качеств.	Описать роль занятий на свежем воздухе.
96-102	Резерв	6				.

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	9	РЭШ	Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.	
2.	9	РЭШ	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	
3.	9	РЭШ	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.	
4.	9	РЭШ	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека.	
5.	9	РЭШ	Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	
6.	9	РЭШ	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений.	
7.	9	РЭШ	Выявление и устранение технических ошибок. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
8.	9	РЭШ	НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
9.	9	РЭШ	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов	
10.	9	РЭШ	Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	
11.	9	РЭШ	Первая помощь утопающим.	
12.	9	РЭШ	Организация праздников с использованием народных игр.	

Тематическое планирование 9 класс, 102 часа

№ урока	Тема урока.	Количество часов	Планируемые результаты (В соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты.	УУД	Личностные результаты.
1.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Техника безопасности и гигиенические правила на уроках. Бег 60м. с низкого старта	1	Легкая атлетика	Знать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. Знать пагубное влияние вредных привычек.	Понимать значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни.	Уметь вести здоровый образ жизни. Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроках физической культуры.
2.	Индивидуальная система занятий физической культурой, выбор направленности, содержания и форм занятий, особенности планирования с учётом индивидуального образа жизни. Чередование спортивной ходьбы с бегом умеренной интенсивности - 4 км. Специальные упражнения.	1	Чередование спортивной ходьбы с бегом	Знать особенности планирования занятий физической культурой с учётом индивидуального образа жизни.	Понимать особенности занятий физической культурой с учётом индивидуального образа жизни.	Уметь планировать занятия физической культурой с учётом индивидуального образа жизни.
3.	Равномерный бег 10 – 15 минут. Специальные упражнения. Стартовый рывок и финиширование. Игры на развитие координации.	1		Знать особенности выполнения стартового рывка и финиширования.	Понимать значение правильного выполнения стартового рывка и финиширования.	Уметь правильно выполнять стартовый рывок и финиширование.
4.	Совершенствование техники бега, прыжков в длину. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1	Прыжок в длину, преодоление полосы препятствий.	Знать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.	Понимать значение технически правильного выполнения беговых и прыжковых упражнений.	Уметь технически правильно выполнять беговые и прыжковые упражнения.
5.	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности	1		Знать правила организации и проведения туристических походов, требования к технике безопасности и бережному	Понимать значение соблюдения требований к технике безопасности при организации и проведении	Уметь организовать и провести туристический поход с учётом требований к

	туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Кросс –поход. Комплекс ОРУ.			отношению к природе.	туристических походов.	технике безопасности и бережному отношению к природе.
6.	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 60 м с учётом результата.	1	ОРУ, бег на короткие дистанции.	Знать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Понимать значение развития скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комплекс упражнений для развития скоростно- силовых качеств. Уметь пробегать отрезки на скорость.
7.	Бег по кругу с чередованием интенсивности. Прыжки в длину.	1		Знать виды интенсивности бега.	Понимать смысл различной интенсивности бега.	Уметь чередовать интенсивность бега.
8.	Бег слабой и средней интенсивности 200+200 (3 раза). Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости, координации движений.	1	Упражнения для развития силы, ловкости, координации.	Знать упражнения для развития силы, ловкости и координации движений.	Понимать значение развития физических качеств силы, ловкости и координации движений.	Уметь выполнять упражнения для развития силы, ловкости и координации движений.
9.	Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, передвижения на руках в висе. Многоскоки. Метание мяча на дальность.	1	Метания мяча, прыжковые упражнения.	Знать способы преодоления препятствий, технику выполнения метаний.	Понимать значение умения преодолевать препятствия различными способами.	Уметь преодолевать препятствия с использованием различных способов, уметь выполнять метание мяча.
10.	Бег 1000 м. Метание мяча. Упражнения для развития гибкости.	1		Знать упражнения для развития гибкости.		Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.
11.	Кроссовый бег по пересечённой местности. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Кроссовый бег, метание мяча.	Знать технику бега по пересечённой местности.	Понимать правильность выполнения бега по пересечённой местности.	Уметь выполнять бег по пересечённой местности.

12.	Бег с изменением скорости, чередуя быстрый и медленный темп. Специальные прыжковые упражнения с использованием резиновых покрышек.	1		Знать темпы бега, знать специальные прыжковые упражнения.	Понимать зависимость скорости и темпа бега.	Уметь выполнять бег, изменяя темп; выполнять прыжковые упражнения.
13.	Прыжки в длину с учётом результата. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, используя полосу препятствий.	1	Прыжки в длину, развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику выполнения прыжков в длину.	Понимать технику правильного выполнения прыжка.	Уметь выполнять прыжки в длину.
14.	Кросс – поход 2 – 3 км. Упражнения для развития ловкости, гибкости.	1	Кросс – поход.	Знать упражнения для развития ловкости, гибкости.	Понимать значимость развития физических качеств.	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости.
15.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Специальная подготовка игры в баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1	Баскетбол.	Знать технику безопасности и правила поведения на уроках баскетбола.	Понимать необходимость соблюдения правил поведения и техники безопасности на уроках баскетбола.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола.
16.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.	1	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.	Знать комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Понимать необходимость выполнения упражнений для дыхания и для глаз.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
17.	Технико-тактические приёмы и действия в нападении. Вырывание и выбивание. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Технико-тактические приёмы и действия.	Знать технико-тактические приёмы игры в баскетбол.	Понимать значимость технико-тактических действий в игре в баскетбол.	Уметь выполнять технико-тактические приёмы игры в баскетбол.
18.	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение). Действия нападающего против нескольких защитников. Взаимозаменяемость. Бросок одной рукой с места.	1		Знать технико-тактические действия в нападении.	Понимать значение тактических приёмов в игре в баскетбол.	Уметь выполнять действия нападающего против нескольких защитников.
19.	Действия игрока в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Штрафные броски. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1	Действия в защите, штрафные броски.	Знать действия игроков в защите. Знать основные правила игры в баскетбол.	Понимать правильность выполнения защитных действий.	Уметь выполнять защитные действия в игре. Уметь играть, соблюдая основные правила.

20.	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение бросков мяча в кольцо с различных точек.	1	Броски мяча с разных точек.	Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо.	Понимать технику выполнения бросков мяча в кольцо.	Уметь выполнять броски мяча в кольцо.
21.	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Броски мяча одной рукой сверху после ведения. Подбор мяча после отскока от щита. Игра в баскетбол по правилам.	1		Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо после ведения.	Понимать технику выполнения бросков.	Уметь выполнять броски в кольцо после ведения.
22.	Выполнение штрафных бросков. Применение изученных приёмов в игре.	1		Знать способы выполнения штрафных бросков.	Понимать технику выполнения штрафных бросков.	Уметь выполнять штрафные броски.
23.	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств (эстафеты с мячом).	1	Технико-тактические действия в нападении.	Знать приёмы командно-технических действий, варианты зонной защиты.	Понимать значение зонной защиты в игре.	Уметь применять варианты зонной защиты в игре.
24.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол в условиях, приближённых к соревнованиям.	1		Знать способы передачи мяча.	Понимать целесообразность применения определённого способа передачи мяча в игре.	Уметь выполнять передачи мяча различными способами.
25.	Нападение против зонной защиты. Сочетание изученных приёмов и их применение вовремя игровых действий (игра в баскетбол в условиях, приближённых к соревнованиям).	1		Знать приёмы нападения, сочетания изученных приёмов.	Понимать целесообразность использования определённых приёмов игры.	Уметь применять изученные приёмы в игре.
26.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Учебная игра в баскетбол.	1	Учебная игра в баскетбол.	Знать комплексы упражнений для формирования осанки.	Понимать необходимость учёта индивидуальных особенностей при выполнении упражнений.	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования осанки.
27.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Упражнения для развития координации и равновесия. Учебная игра в баскетбол.	1	Развитие координации и равновесия.	Знать комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток.	Понимать значение выполнения утренней гимнастики и физкультминуток.	Уметь проводить комплекс упражнений с группой товарищей.

28.	Правила организации и планирования режима дня с учётом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учётом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.	1		Знать особенности планирования режима дня, отдыха, учитывая образ жизни.	Понимать необходимость планирования режима дня и отдыха.	Уметь планировать режим дня и отдых, учитывая индивидуальный образ жизни.
29.	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	1	Гимнастика	Знать правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	Понимать необходимость соблюдения правил поведения и техники безопасности на уроках.	Выполнять правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.
30.	Акробатические упражнения. Вис на согнутых руках. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.	1	Акробатические упражнения.	Знать виды акробатических упражнений.	Понимать правильность выполнения акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатические упражнения, вис на согнутых руках.
31.	Акробатическая комбинация(юноши): из основной стойки кувырок вперёд в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Танцевальные упражнения (девушки). Комбинация, составленная из разученных упражнений с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности. Подтягивание в висе.	1		Знать комбинации акробатических упражнений.	Понимать выполнение акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинации акробатических упражнений.
32.	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Выполнение висов. Упражнения на развитие координации и равновесия.	1	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур	Знать правила и гигиенические требования банных процедур.	Понимать роль и значение банных процедур.	Соблюдать правила и гигиенические требования при проведении банных процедур.

33.	Упражнения общей физической подготовки. Акробатические комбинации, составленные из разученных упражнений с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности.	1	Акробатические комбинации.	Знать виды акробатических упражнений.		Уметь выполнять акробатические комбинации.
34.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комбинации из акробатических упражнений.	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела	Знать комплексы упражнений для регулирования массы тела.	Понимать необходимость регулирования массы тела.	Уметь выполнять комплексы упражнений для регулирования массы тела.
35.	Упражнения для развития силы. Упражнения в парах. Комбинации из акробатических упражнений.	1	Упражнения для развития силы, упражнения в парах.	Знать упражнения для развития силы.	Понимать значение развития силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения для развития силы, упражнения в парах.
36.	Виды упражнений спортивной гимнастики: упражнения на гимнастическом бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения на брусьях.	1	Виды упражнений спортивной гимнастики	Знать виды упражнений спортивной гимнастики.		Уметь определять вид упражнений.
37.	Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений.	1	Упражнения в равновесии.	Знать упражнения для развития равновесия.	Понимать значение умения сохранять равновесие.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.
38.	Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений. Элементы релаксации и аутотренинга.	1		Знать упражнения релаксации и аутотренинга.	Понимать значение релаксации и аутотренинга.	Уметь выполнять упражнения релаксации и аутотренинга.
39.	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1		Знать современные оздоровительные системы физического воспитания.	Понимать значение современных оздоровительных систем физического воспитания.	Уметь выполнять упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания.
40.	Упражнения для развития силовых способностей по системе круговой тренировки с использованием набивных мячей.	1	Круговая тренировка.	Знать метод круговой тренировки.	Понимать суть круговой тренировки.	Уметь выполнять упражнения по системе круговой тренировки.

41.	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.	1	Акробатические комбинации.	Знать комбинацию акробатических упражнений.	Понимать значение выполнения акробатических упражнений.	Уметь составить и выполнить индивидуальную акробатическую комбинацию.
42.	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.	1		Знать индивидуальную акробатическую комбинацию.	Понимать значение умения выполнять акробатические упражнения.	Уметь составить и выполнить индивидуальную акробатическую комбинацию в условиях, приближенных к соревнованиям.
43.	Упражнения в равновесии: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		Знать сочетание упражнений в равновесии.	Понимать технику сохранения равновесия.	Уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений.
44.	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой ив условиях активного отдыха.	1	Доврачебная помощь.	Знать правила оказания доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.	Понимать значение своевременного оказания первой помощи.	Уметь оказать доврачебную помощь во время занятий физическими упражнениями.
45.	Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, функциональным состоянием организма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать приёмы самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.	Понимать необходимость контроля за своим физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием.	Уметь контролировать своё физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние.
46.	Упражнения на развитие гибкости, поднимание туловища, подтягивание. Прыжки со скакалкой на скорость.	1	Гибкость.	Знать упражнения на развитие гибкости, правила выполнения подтягивания	Понимать технику выполнения упражнений.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, подтягивание, прыжки со скакалкой.
47.	Упражнения на развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	1	Координация.	Знать упражнения на развитие координации.	Понимать значение упражнений на координацию.	Уметь выполнять упражнения на развитие координации.

48.	Тестирование физических качеств (подтягивание, развитие гибкости).	1		Знать упражнения, определяющие развитие физических качеств.	Понимать значение тестирования физических качеств.	Уметь выполнять упражнения, определяющие уровень развития физических качеств.
49.	Тестирование физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «клиностатической пробы» и «одномоментной пробы Летунова»).	1	Дневник самонаблюдения .	Знать правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Понимать необходимость ведения дневника самонаблюдения.	Уметь вести дневник самонаблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.
50.	Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1		Знать способы наблюдения за режимами физической нагрузкой.	Понимать необходимость наблюдения за режимом физической нагрузки.	Уметь вести наблюдение за режимом нагрузки во время занятий физическими упражнениями.
51.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).	1	АФК	Знать индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Понимать значение индивидуального комплекса адаптивной физической культуры.	Уметь выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
52.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1	Лыжная подготовка.	Знать технику безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Понимать необходимость соблюдения техники безопасности и правил поведения на уроках лыжной подготовки.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.
53 – 54.	Основные способы передвижения на лыжах. Бесшажный ход, одновременный и попеременный двухшажные ходы. Работа рук при переходе с одного хода на другой.	2	Основные способы передвижения на лыжах.	Знать основные способы передвижения на лыжах.	Понимать технику передвижения на лыжах.	Уметь выполнять основные способы передвижения на лыжах.

55.	Планирование индивидуальной системы занятий физической культурой с учётом собственных интересов в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании.	1		Знать правила планирования индивидуальной системы занятий физической культурой.	Понимать необходимость планирования индивидуальных занятий.	Уметь планировать индивидуальные занятия физической культурой.
56 – 57.	Передвижение по пересечённой местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Техника выполнения спусков. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	2		Знать возможность чередования различных ходов, технику выполнения спусков.	Понимать рациональность применения определённого способа передвижения.	Уметь передвигаться на лыжах, чередуя различные ходы. Уметь преодолевать спуски в низкой стойке.
58.	Последовательное выполнение всех частей занятий с личностно – ориентированным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий). Прыжки со скакалкой.	1		Знать части занятия физическими упражнениями и последовательность их выполнения.	Понимать последовательность всех частей занятия физическими упражнениями.	Уметь последовательно выполнять все части занятия физическими упражнениями.
59 – 60.	Прохождение дистанции 2 км с 2 – 3 ускорениями по 200 метров. Техника выполнения спусков, подъёмов. Выполнение подъёма «ёлочкой» и спуска в основной стойке.	2	Техника выполнения спусков, подъёмов. Выполнение подъёма «ёлочкой» и спуска в основной стойке.	Знать технику выполнения спусков в основной стойке, технику подъёма «ёлочкой».	Понимать технику прохождения подъёмов и спусков.	Уметь проходить дистанцию 2 км с ускорениями по 200 м, спуски в основной стойке, подъём «ёлочкой».
61.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях волейболом. Основные правила соревнований по волейболу.	1	Волейбол.	Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях волейболом. Знать основные правила игры в волейбол.	Понимать необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности и правил соревнований во время игры в волейбол.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях волейболом. Соблюдать правила соревнований при игре в волейбол.
62 – 63.	Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение отрезков 300 м на скорость (3 – 4 повторения).	2	Спуски и подъёмы.	Знать способы преодоления подъёмов и спусков.		Уметь преодолевать подъёмы и спуски.

64.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	1		Знать основные способы передвижения на лыжах.	Понимать преимущества определённого способа передвижения.	Уметь применять различные способы передвижения при прохождении дистанции.
65 - 66.	Прохождение тренировочной дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Преодоление подъёмов и прохождение спусков.	2		Знать основные способы передвижения на лыжах.	Понимать преимущества определённого способа передвижения.	Уметь применять различные способы передвижения при прохождении дистанции.
67.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	1		Знать технические приёмы игры в волейбол.	Понимать технику выполнения приёмов игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.
68 – 69.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км в условиях, приближённых к соревнованиям.	2	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	Понимать рациональное применение различных способов передвижения в условиях соревнований.	Уметь пройти дистанцию 3км в условиях, приближённых к соревнованиям.
70.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	1	Передача мяча через сетку.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Понимать технику выполнения приёмов игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.
70 - 71.	Преодоление подъёмов и прохождение спусков в различных стойках. Техника выполнения поворотов, торможений. Выполнение поворотов на лыжах. Передвижение в равномерном темпе по учебной дистанции.	2	Техника выполнения поворотов, торможений.	Знать способы выполнения поворотов, торможений на лыжах.	Понимать технику выполнения поворотов и торможений на лыжах.	Уметь выполнять повороты, торможения на лыжах.
72.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях – передача мяча, приём мяча после подачи, прямой нападающий удар.	1	Игровые приемы в волейболе.	Знать приёмы игры в волейбол.	Понимать технику выполнения приёмов игры в волейбол.	Уметь выполнять приёмы игры в волейбол.

73-74.	Преодоление подъёмов и прохождение спусков. Эстафеты на лыжах.	2	Подъёмы и спуски, эстафеты на лыжах.	Знать правила передачи эстафеты на лыжах.	Понимать технику передачи эстафеты на лыжах.	Соблюдать правила передачи эстафеты на лыжах.
75.	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	1	Командные технико-тактические действия в волейболе.	Знать тактические действия игры в волейбол.	Понимать тактические действия нападения и защиты.	Уметь выполнять тактические действия игры в волейбол.
76.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	1		Знать технические приёмы игры в волейбол.	Понимать технику выполнения приёмов игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.
77.	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении).	1		Знать тактические командные действия в нападении.	Понимать сущность тактических действий в нападении.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.
78.	Технико-тактические командные действия в защите (взаимодействие игроков задней линии на приёме мяча от нижней подачи).	1		Знать тактические командные действия в защите.	Понимать сущность командных тактических действий в защите.	Уметь выполнять командные тактические действия в защите
79.	Технико – тактические командные действия (взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приёме подачи).	1	Технико – тактические командные действия в волейболе.	Знать способы взаимодействия игроков задней и передней линии в нападении.	Понимать значение взаимодействия игроков.	Уметь выполнять взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении.
80 .	Выполнение подачи мяча различными способами. Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	1	Подачи мяча в волейболе.	Знать способы выполнения подачи мяча.	Понимать технику выполнения подачи мяча.	Уметь выполнять подачу мяча различными способами.
81.	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Передача мяча сверху.	Знать упражнения специальной физической и технической подготовки.	Понимать значение специальной физической и технической подготовки игры в волейбол.	Уметь выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.

82.	Приём мяча, отражённого сеткой. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол в условиях, приближённых к соревнованиям.	1	Приемы мяча в игре.	Знать приёмы игры в волейбол. Знать правила соревнований игры в волейбол.	Понимать значимость умения играть в волейбол.	Уметь применять изученные приёмы в игре.
83.	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки). Соблюдение требований безопасности оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потёртостях, ушибах и других травмах).	1		Знать требования к подготовке и проведению туристических походов, соблюдению безопасности и оказанию доврачебной помощи.	Понимать серьёзность подготовки туристического похода, важность умения оказать первую помощь.	Уметь подготовить и провести туристический поход, соблюдая правила безопасности. Уметь оказать доврачебную помощь.
84.	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1	СБУ и СПУ.	Знать беговые и прыжковые упражнения.	Понимать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.
85.	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1		Знать специальные беговые и прыжковые упражнения.	Понимать технику выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.
86.	Совершенствование техники упражнений в метании. Метание малого мяча. Преодоление полосы препятствий.	1	Метание мяча, преодоление полосы препятствий.	Знать технику выполнения метания малого мяча.	Понимать технику метания мяча.	Уметь технически правильно выполнять метание мяча.
87.	Тестирование физических качеств.	1		Знать физическое качество - быстрота.	Понимать необходимость развития физического качества быстрота.	Уметь выполнять бег на скорость на отрезках.

88.	Тестирование физических качеств.	1		Знать скоростно – силовые и силовые физические качества.	Понимать значимость развития скоростно – силовых качеств и силы.	Уметь выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств и силы.
89.	Тестирование физических качеств.	1		Знать физическое качество – выносливость.	Понимать ценность развития выносливости.	Уметь выполнять упражнения для развития выносливости.
90.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	Плавание.	Знать основные способы плавания.	Понимать жизненную необходимость умения плавать.	Уметь объяснить технику плавания основными способами.
91.	Техника плавания способом «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин».	1	Техника плавания способом «дельфин».	Знать технику плавания способом «дельфин».	Понимать жизненную необходимость умения плавать.	Уметь объяснить технику плавания способом «дельфин».
92.	Упражнения культурно – этнической направленности. Сюжетно – образные(подвижные) и обрядовые игры.	1		Знать сюжетно – образные(подвижные) и обрядовые игры.	Понимать сущность сюжетно – образных и обрядовых игр.	Уметь выполнять элементы техники сюжетно – образных и обрядовых игр.
93 - 95.	Элементы техники национальных видов спорта.	2		Знать национальные виды спорта.	Понимать смысл национальных видов спорта.	Уметь выполнять элементы национальных видов спорта.
96 - 102	Резерв	6				

