

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____ Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. « _____ » _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	--	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 10 класса

Количество часов в неделю – 3 часов, в год – 102 часов

УМК: Физическая культура . 11 класс: - В. И. Ляха 10-11 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

Составитель: Лопатин Артем Вадимович,
учитель.

г. Рыбинск
2022 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- формирование у учащихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
- умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
- владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
- умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических и задач и задач в смежных учебных предметах.

Темы проектной и исследовательской деятельности:

1. «Легкая атлетика». (Подготовка реферата)
2. «Гимнастика». (Создание наглядного пособия)
3. «Известный спортсмен». (Подготовка презентации)

Система оценки достижения планируемых результатов

По каждому разделу программы провожу контрольное тестирование. Для выставления оценки тестирования я пользуюсь как нормативными требованиями, имеющимися в государственных программах, так и рекомендательными, взятыми из журналов «Физическая культура в школе». Система обязательных зачетов по теме повышает роль уроков. Сдача таких нормативов позволяет мне получить информацию о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного года, четверти. С их помощью могу определить

правильность выбора средств, методов, дозирование физической нагрузки учащихся, провести сравнительный анализ. На некоторых уроках применяю индивидуальные, групповые оценки, а так же взаимооценки и самооценки учеников для более полного и объективного оценивая результатов деятельности обучаемых.

Для учащихся с более низким уровнем физического развития организованы дополнительные занятия, на которых предоставляю возможность пересдавать учебные нормативы по физической культуре.

Я осуществляю мониторинг физического состояния, отслеживая регулярно по одним и тем же параметрам динамики функциональных показателей, показателей физического развития и физической (двигательной) подготовленности. Надо всегда помнить, что высокий исходный уровень физической подготовленности не ведет автоматически к

отличной оценке по физической культуре. Это только один из слагаемых успеваемости.

Причём для конкретного учащегося важнее соревноваться не столько с нормами и нормативами, сколько с самим собой. Поэтому более важными критериями в этом плане являются реальные темпы продвижения в развитии конкретных двигательных способностей за установленное педагогом и учащимся время. Эти индивидуальные показатели прироста не должны быть лёгкими, но и в то же время, они должны быть реально выполнимыми.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.* **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений. Разделы программы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» по предмету «Физическая культура» даются в процессе уроков. Элементы футбола изучаются в 4 четверти параллельно с легкоатлетическими упражнениями. Нормативы ГТО сдаются учащимися на уроках, в соответствии с программным материалом, в течении всего учебного года

3. Особенности обучения детей с ОВЗ

В 11-х классах нет учащиеся с ограниченными возможностями здоровья.

4. Календарно тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Гимнастика с основами акробатики.	19	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/30/metodika-zanyatij-atleticheskoy-gimnastikoy
2	Легкая атлетика.	22	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11
3	Лыжная подготовка.	18	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/04/lyzhnaya-

				podgotovka
4	Подвижные и спортивные игры.	43	10	https://multiurok.ru/files/primernye-podvizhnye-igry-dlia-uchashchikhsia-x-xi.html
Итого		102	30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	дата
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.	Фронтальный опрос	
2	Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Развитие скоростно-	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		

	силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
3	Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин.)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Фронтальный опрос	
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	тест	
5	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	тест	

	вверх на каждый шаг, бег прыжками).	контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнуть ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка скорости бега (200м).	
7	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Контроль	
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях	Фронтальный опрос	

	каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин.	для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
9	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Оценка скорости бега 100м	
10	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств,	Фронтальный опрос	
11	ОРУ в движении. Специальные беговые и	Описывают технику выполнения беговых		

	прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола.	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
12	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
13	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
14	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,		

	Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
15	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Внутри школьный мониторинг	
16	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники	
17	. Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни,	Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни		

	сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	человека.		
18	Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники	
19	ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
20	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
21	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		

	различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперед. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Двухсторонняя учебная игра в волейбол.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
22	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
23	Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двухсторонняя учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
24	ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

	игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП -челночный бег 3×10 м (У).	техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
--	---	---	--	--

25/ 1	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Фронтальный опрос	
26/ 2	ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Фронтальный опрос	
27/ 3	ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств,	Фронтальный опрос	

	препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.		
28/4	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	Контроль техники	
29/5	Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
30/6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Внутри школьный мониторинг	
31/7	ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Подъем	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику	Контроль техники	

	<p>переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в виси (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У).</p> <p>Упражнения для самостоятельных тренировок.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.</p>	<p>общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>		
32/8	<p>ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	Фронтальный опрос	
33/9	<p>ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>		
34/10	<p>ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест -сгибание и разгибание рук в положении лежа (У).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>	Контроль техники	
35/11	<p>ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления</p>	тест	

	110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики.	ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
36/ 12	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники	
37/ 13	ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнение для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Фронтальный опрос	
38/ 14	ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		
39/ 15	ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Фронтальный опрос	
40/ 16	ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед;	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	Фронтальный опрос	

	кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость.	гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		
41/ 17	ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		
42/ 18	ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Фронтальный опрос	
43/ 19	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусках. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусках. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
44/ 20	ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусках. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой	Описывают технику упражнений на гимнастических брусках. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	Фронтальный опрос	

	ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висячем положении до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У).	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
45/ 21	ОРУ – круговая тренировка в парах. Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Фронтальный опрос	
46/ 22	ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке (У).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Фронтальный опрос	
47/ 23	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кроссфит и др.	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.		
48/ 24	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корректирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.		

49/1	<p>Формы организации занятий физической культурой, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.</p>	Фронтальный опрос	
50/2	<p>Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин.</p>	<p>Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	Фронтальный опрос	
51/3	<p>ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия.</p>	<p>Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	Фронтальный опрос	
52/4	<p>ОРУ. Совершенствование способов</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов,</p>	Фронтальный	

	<p>передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин. с использованием ранее изученных лыжных ходов.</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>й опрос</p>	
53/5	<p>ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У).</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Фронтальный опрос</p>	
54/6	<p>ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах».</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации</p>	<p>Контроль техники выполнения</p>	

		активного отдыха.		
55/7	ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения	
56/8	ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
57/9	ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора	Фронтальный опрос	

		одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
58/10	ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос	
59/11	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
60/12	ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		

		прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
61/13	ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Внутри школьный мониторинг	
62/14	ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
63/15	ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		

		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
64/16	ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
65/17	ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скольльзящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.) (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
66/18	ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

		<p>техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
67/19	<p>ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	Фронтальный опрос	
68/20	<p>ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
69/21	<p>ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам,</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>		

	правила судейства лыжных гонок.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
70/22	ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос	
71/23	Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей.		
72/24	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Фронтальный опрос	
73/25	Правила Т/Б на уроках по спортивным	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя		

	единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.).	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.		
74/26	ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятиями единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.		
75/27	ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиена борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.	Фронтальный опрос	
76/28	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционные нападения со сменой места. Учебная игра. Правила	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		

	баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.			
77/29	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
78/30	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
79/31	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни.		
80/32	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
81/1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Фронтальный опрос	

	личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
82/2	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест-штрафной бросок (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
83/3	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
84/4	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
85/5	Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на		

		открытом воздухе.		
86/6	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
87/7	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Фронтальный опрос	

88/8	ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Фронтальный опрос	
89/9	ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
90/10	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Фронтальный опрос	

91/11	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.	
92/12	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка высоты прыжка	
93/13	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
94/14	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег	Описывают технику выполнения беговых	Внутри	

	на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	школьный мониторинг	
95/15	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка скорости бега (100м).	
96/16	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
97/17	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,		

	длинныe дистанции. Техника бега на длинныe дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
98/18	ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинныe дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинныe дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка скорости бега (1000)	
99/19	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинныe дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
100/20	ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в		

	<p>м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
101/21	<p>ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами Л/а.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>		
102/22	<p>ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>		

