

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № ____ Руководитель МО _____	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ «____» _____ 20__ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
6 класс

количество часов в неделю - 3, в год - 102 ч
2022-2023 учебный год

УМК:

В.И.Лях 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных.

Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение.;

- учебника М.Я. Виленского, И.М, Туревского, Т.Ю. Торочковой. Физическая культура, 5-7 кл.-
Издательство «Просвещение».

Составитель: Сиятинский Валерий Евгеньевич,
учитель физической культуры

г. Рыбинск
2022 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Ученик научиться:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

Ученик получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Система оценки достижения планируемых результатов

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Четыре раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе промежуточной аттестации обучающихся.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы.

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ				
Упражнение	«5»	«4»	«3»	
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130	
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8	
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8	
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40	
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18	

Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

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

Учёт особенностей учащихся с ОВЗ

Содержание коррекционной работы обусловлено рекомендациями ПМПК для учащихся 6 классов:

- обучение ребенка с опорой на его резервные возможности: достаточный уровень интеллектуального развития, восприимчивость к помощи;
- развитие навыка координации (осознанность, внимательность);
- способность применять изученные навыки;
- обеспечение успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие пространственных, пространственно-временных представлений;
- развитие умения устанавливать причинно-следственные и пространственно-временные связи;
- развитие умения устанавливать логические связи и отношения между предметами, понятиями;
- развитие обобщающей функции речи;

- расширение общей осведомленности.

4. Календарно-тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	ЦОР
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	https://www.youtube.com/watch?v=SBqU1jbNmrE
2	Гимнастика с основами акробатики	16	https://www.youtube.com/watch?v=n4cHM4lxJtU
3	Легкая атлетика	22	https://www.youtube.com/watch?v=R1RVSzynegY
4	Лыжные гонки	16	https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUcg
5	Плавание	В процессе занятий	
6	Спортивные игры (баскетбол)	14	https://www.youtube.com/watch?v=msrpfZp4dNg
7	Подвижные игры	34	https://www.youtube.com/watch?v=Aj35SiHWx5s
8	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий	
Общее количество часов		102	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	форма организации учебных занятий	Дата проведения
«Легкая атлетика» 10 часов				
1	<p><i>«Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре».</i> Техника высокого старта с опорой на одну руку.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
2	<p><i>«Правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями».</i> Высокий старт и стартовый разгон.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	

3	<p><i>«Правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, растяжении мышц».</i> Подвижные игры «Горелки», «Вызов номеров», «Пустое место».</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
4	<p>Т.Б. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафетный бег.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
5	<p><i>«Правила соревнований в беге на короткие дистанции».</i> Соревновательная деятельность в беге с высокого старта на дистанции 30 м .</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	

6	Подвижные игры с прыжками и бегом «Пятнашки», «Вызов номеров», «Волк во рву», «Пустое место».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	
7	«Правила соревнований в прыжках в длину». Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	
8	Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований.	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	Индивидуальный Групповой	
9	Подвижные игры с мячом «Пятнашки», «Защити товарища», «Назови по имени», «Волк во рву».	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от	Индивидуальный	

		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	Групповой	
10	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий	Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Индивидуальный Групповой	
11	«Правила соревнований в метаниях». Метание малого мяча на дальность на результат.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Индивидуальный Групповой	
« Подвижные игры» 8 часов				
12	Подвижные игры «Защити товарища», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Индивидуальный Групповой	
13	«Тактика и техника длительного бега». Шестиминутный тест. Элементы	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Индивидуальный	

	футбола.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Групповой	
14	«Правила личной гигиены при занятиях спортом». Бег на 1000 м на результат. Элементы футбола.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами	Индивидуальный Групповой	
15	Подвижные игры «Ловишки в кругу», «Караси и щука», «Вышибаловка».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	
16	«Название разучиваемых упражнений и правила разминки». Ведение и передачи мяча в баскетболе.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	
17	«Правила и нормы поведения во время игровой деятельности». Перемещения, остановки, ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Индивидуальный Групповой	

		игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
18	Подвижные игры «Ловишки в кругу», «Назови по имени», «Гонка баскетбольного мяча в колонне», «Блуждающий мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
«Спортивные игры (баскетбол)» 6 часов				
19	<i>«Терминология, правила и место проведения игр по баскетболу».</i> Разученные ранее	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
20	<i>«Правила судейства при ведении мяча».</i> Подвижные игры с элементами баскетбола. Прыжки в длину с места	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
21	Подвижные игры «Круговая лапта», «Назови по имени», «Гонка баскетбольного мяча в колонне», «Блуждающий мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно	Индивидуальный Групповой	

		относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
22	Учет техники выполнения передач мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
23	<i>«Возрастные особенности организма, его двигательные функции и физическое развитие».</i> Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
24	Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Пять передач», «Не давай мяча водящему», «Пустое место».	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.	Индивидуальный Групповой	
«Гимнастика с основами акробатики» 16 часов				
1/25	<i>«Т.Б. при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Значение занятий гимнастикой для поддержания работоспособности организма».</i> Простейшие упражнения акробатики.	Обосновывают выбор упражнений для утренней гимнастики и физкультурминуток. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного подбора упражнений.	Индивидуальный Групповой	
2/26	<i>«Правила самоконтроля, основы выполнения гимнастических упражнений».</i> Т.Б. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Индивидуальный Групповой	

	передвижение по гимнастической стенке, переползание.	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
3/27	Подвижные игры на развитие координации движений и ловкости «Переправа по узким жердям», «Скалолазы», «Кто быстрее?».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
4/28	<i>«Правила содержания в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды».</i> Т.Б. Упражнения в равновесии с различными движениями рук.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Индивидуальный Групповой	
5/29	Т.Б. Упражнения в висах. Составление индивидуальной комбинации акробатики.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Индивидуальный Групповой	
6/30	Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости	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	Индивидуальный Групповой	
7/31	<i>«Занятия гимнастикой как система по развитию гибкости, координации движений и ловкости».</i>	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих	Индивидуальный	

	Т.Б. Отработка техники упражнений в равновесии, висах и акробатики.	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	Групповой	
8/32	«Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	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. Учатся анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Индивидуальный Групповой	
«Подвижные игры» 8 часов				
9/33	Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Учатся анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Индивидуальный Групповой	
10/34	«Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим». Контроль техники выполнения комбинации упражнений в равновесии.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Учатся анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Индивидуальный Групповой	
11/35	Т.Б. Техника опорного прыжка «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Учатся анализировать технику	Индивидуальный Групповой	

		опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		
12/36	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	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	Индивидуальный Групповой	
13/37	Т.Б. Лазание по канату. Техника отталкивания в опорных прыжках.	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	Индивидуальный Групповой	
14/38	<i>«Измерение индивидуальных показателей».</i> Т.Б. Преодоление гимнастической полосы из 5 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	Индивидуальный Групповой	
15/39	Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости.	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	Индивидуальный Групповой	
16/40	Гимнастические упражнения прикладного характера: опорные прыжки, лазание.	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	Индивидуальный Групповой	

		освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику		
17/41	«Зрение. Гимнастика для глаз». Учёт техники выполнения лазания по канату.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	Индивидуальный Групповой	
18/42	Подвижные игры, направленные на развитие силы и координации движений.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	Индивидуальный Групповой	
19/43	«Значение гимнастических упражнений для профилактики плоскостопия». Акробатические упражнения в парах, тройках. Тест на гибкость.	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	Индивидуальный Групповой	
20/44	«Известные гимнасты участники и победители Олимпийских игр современности». Прыжки через длинную скакалку. Танцевальные упражнения.	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	Индивидуальный Групповой	

		помогают в их исправлении		
21/45	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	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	Индивидуальный Групповой	
22/46	Танцевальные упражнения. Преодоление гимнастической полосы их 5-6 препятствий.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	
23/47	Тестирование по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Развитие физических качеств способом круговой тренировки.		Индивидуальный Групповой	
24/48	Подвижные игры, направленные на развитие равновесия, ловкости и быстроты.		Индивидуальный Групповой	

«Лыжные гонки» 16 часов				
1/49	Т.Б. «Правила проведения занятий на открытом воздухе, температурный режим, одежда и обувь лыжника». Повторение техники лыжных ходов изученных ранее	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности	Индивидуальный Групповой	

2/50	<p>«Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствование лыжных ходов</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
3/51	<p>Подвижные игры, направленные на развитие выносливости</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 и эстафет, соблюдают правила безопасности.</p> <p>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>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
4/52	<p>«Основы правильного питания в зимний период».</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
5/53	<p>Преодоление пологих подъемов «елочкой» и спусков в основной стойке.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>		
6/54	<p>Подвижные игры, направленные на отработку подъёмов и спусков и развитие выносливости</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
7/55	<p>«Оказание первой помощи при обморожениях и травмах».</p> <p>Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и ускорениями на равнинных участках.</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
8/56	<p>Техника преодоления подъемов «ёлочкой» и спусков в различных стойках.</p> <p>Применение техники ранее разученных лыжных ходов в самостоятельной деятельности.</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	
9/57	<p>Подвижные игры, направленные на отработку подъёмов и спусков</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>		
10/58	Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1000 м. на результат.	<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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Индивидуальный Групповой	
11/59	<p><i>«Основы истории возникновения олимпийского движения и отечественного спорта. Развитие лыжного спорта в ОУ».</i></p> <p>Основы горнолыжной техники</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Индивидуальный Групповой	
12/60	Подвижные игры с применением ранее разученных лыжных ходов	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований</p>	Индивидуальный Групповой	
13/61	<p><i>«Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта».</i></p> <p>Техника торможения «плугом», подъема «полуёлочкой».</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет.</p>	Индивидуальный Групповой	
14/62	<p><i>«Развитие выносливости средствами лыжной подготовки».</i></p> <p>Контроль техники подъема</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и</p>	Индивидуальный Групповой	

	«полуёлочкой»	подъемы.		
15/63	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки.	Индивидуальный Групповой	
16/64	«Современные оздоровительные системы физического воспитания». Преодоление дистанции 3км. в равномерном темпе.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «пругом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Индивидуальный Групповой	
17/65	Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Техника торможения и поворота упором.	Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Индивидуальный Групповой	
18/66	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости с применением ранее разученных лыжных ходов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Индивидуальный Групповой	
19/67	«Правила самоконтроля во время выполнения домашних заданий». Игра «снежный биатлон» по дистанции 1км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий.	Индивидуальный Групповой	

20/68	Отработка техники разученных лыжных ходов в прохождении по дистанции 3 км с ускорением на отрезках 300-400 м.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Индивидуальный Групповой	
21/69	Подвижные игры, направленные на отработку подъёмов и спусков	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки.	Индивидуальный Групповой	
22/70	«Правила соревнований по лыжным гонкам». Соревнование по лыжным гонкам с отдельным стартом на дистанцию 2000 м. на результат		Индивидуальный Групповой	
23/71	Применение техники ранее разученных лыжных ходов в самостоятельной деятельности.	Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Индивидуальный Групповой	
24/72	Подвижные игры, направленные на отработку спусков и подъёмов на пологом склоне	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	Индивидуальный Групповой	
Раздел 7 «Спортивные игры (баскетбол)» 4 часов				
25/73	Правила по ТБ при занятиях спортивными играми. «Правила игры в баскетбол. Правила судейства». Разученные ранее элементы баскетбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Индивидуальный Групповой	

		игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
26/74	«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием». Техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения.	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	Индивидуальный Групповой	
27/75	Подвижные игры, направленные на закрепление навыка владения баскетбольным мячом	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	Индивидуальный Групповой	
28/76	«Нормы этического поведения во время игровой деятельности». Тактические действия игроков в баскетболе. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Индивидуальный Групповой	
29/77	Комбинация из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол с соблюдением <i>основных правил и жестов судьи</i> .	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	Индивидуальный Групповой	
«Подвижные игры» 10 часов				
30/78	Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Индивидуальный Групповой	

		игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
--	--	--	--	--

1/79	Т.Б. во время занятий спортивными играми. Техника броска баскетбольного мяча по кольцу в прыжке на месте.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Индивидуальный Групповой	
2/80	Комбинация из освоенных элементов баскетбола. Отработка технических приёмов игры баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Индивидуальный Групповой	
3/81	Подвижные игры с баскетбольным мячом «Пять передач», «Гонка мячей в колонне», «Отдай мяч и выйди».	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	Индивидуальный Групповой	
4/82	<i>«Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения».</i> Контроль техники броска баскетбольного мяча по кольцу.	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	Индивидуальный Групповой	
5/83	Контроль техники выполнения передач и ловли мяча в движении. Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Индивидуальный Групповой	

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
6/84	Подвижные игры, направленные на отработку элементов игры в баскетбол «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану», «Мяч в корзину», «Отдай мяч и выйди»	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям	Индивидуальный Групповой	
«Легкая атлетика» 12 часов				
7/85	Т.Б. при выполнении прыжков в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание».	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	Индивидуальный Групповой	
8/86	<i>«Правила соревнований по прыжкам в высоту».</i> Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Т.Б Метание мяча в цель		Индивидуальный Групповой	
9/87	Подвижные игры с бегом и прыжками «Подпрыгни, достань», «Пробеги под верёвочкой», «Волк во рву», «Третий лишний».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное	Индивидуальный Групповой	

		<p>выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>		
10/88	<p>Техника перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
11/89	<p>«Субъективные и объективные показатели самочувствия». Контроль техники прыжка в высоту с разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
12/90	<p>Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	

		<p>вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>		
13/91	<p>ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений Техника метания малого мяча на дальность на заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
14/92	<p>Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафетный бег с этапом до 15-20 м. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.</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>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
15/93	<p>Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	

		<p>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>		
16/94	<p>Соревновательная деятельность в беге с высокого старта на дистанции 30 м. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега.</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>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
17/95	<p><i>«Организация и проведение соревнований по Л/А. Правила соревнований по видам».</i> Метание мяча на дальность в коридор 5-6 м на результат по правилам соревнований.</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>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	
18/96	<p><i>«Основные способы закаливания организма».</i> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты и стартового</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют</p>	<p>Индивидуальный Групповой</p>	

	разгона.	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		
19/97	Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Разученные ранее элементы футбола.	Определяют правила организации и проведения туристических походов, знакомятся с правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной разработки тур. Похода.	Индивидуальный Групповой	
20/98	<i>«Значение занятий плаванием для закаливания организма человека».</i> Контроль техники прыжков в длину с разбега. Комбинации из освоенных элементов футбола.		Индивидуальный Групповой	
21/99	<i>«Значение умения плавать в жизни каждого человека».</i> Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.		Индивидуальный Групповой	
22/100	<i>«Основные способы плавания».</i> Контроль бега на 1000 м на результат. Отработка элементов игры в футбол		Индивидуальный Групповой	
23/101	<i>«Олимпийские виды плавания. Достижения отечественных спортсменов»</i> Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Игра в футбол по упрощённым правилам.		Индивидуальный Групповой	
24/102	<i>«Правила купания в открытых водоемах».</i>		Индивидуальный	

	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.		Групповой	
--	---	--	-----------	--