

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 9 класса

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

УМК: Физическая культура . 9 класс: - В. И. Ляха 8-9 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. «ГТО». (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 9-х классах есть учащиеся в ограниченными возможностями здоровья. Работа с такими учениками строится по адаптированной программе по индивидуальному маршруту с учетом рекомендаций ПМПК.

4. Календарно тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Гимнастика с основами акробатики.	18	8	https://catalog.prosv.ru/attachment/896d8b3b1262c8d063c9875f263b8acad8c2dfc7.pdf
2	Легкая атлетика.	23	12	https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-riekomiendatsiia-lieghkaia-atliet.html
3	Лыжная подготовка.	18	10	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-klassicheskikh-lizhnih-hodov-dlya-

				klassov-471637.html
4	Подвижные и спортивные игры.	43	14	https://multiurok.ru/files/metodicheskie-rekomendatsii-podvizhnye-igry-dlia-u.html
Итого		102	44	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№урока	Тема урока	Основные виды в учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Дата проведения
1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Систематическое наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, динамикой развития основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Знать и объяснять влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.	Фронтальная работа	
2	Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. <i>Понятие «Техническая подготовка».</i>	Осваивать, характеризовать и выполнять технику высокого старта. Проявлять скоростные качества при	Фронтальная работа	

		<p>выполнении бега на короткие дистанции.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p>		
3	<p>Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Техника движений и ее основные показатели.</i></p>	<p>Тренироваться в парах с одноклассниками</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Проявлять скоростные качества при выполнении бега на короткие дистанции.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная работа</p>	
4	<p>Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Выполнять технику низкого старта.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Описывать и осваивать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.</p>	<p>Фронтальная работа</p>	
5	<p>Техника стартового разгона и бега по дистанции до 60 м.</p> <p>Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная работа</p>	

		Проявлять скоростные качества при выполнении бега на короткие дистанции.		
6	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей	<p>Описывать и осваивать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении метательных упражнений.</p> <p>Описывать технику выполнения финиширования.</p>	Фронтальная работа	
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)	<p>Знать место занятий и соответствующий инвентарь для основных разделов (тем) программного материала.</p> <p>Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении круговой тренировки.</p>	Фронтальная работа	
8	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	<p>Описывать технику бега на среднее дистанции. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Знать названия ОРУ, уметь составлять, проводить и выполнять разминку.</p> <p>Проявлять выносливость при выполнении</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	

		легкоатлетических упражнений.		
9	Передвижения ходьбой, бегом по грунту. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	Проявлять физические качества при выполнении легкоатлетических упражнений.	Фронтальная работа	
10	Гладкий равномерный бег на дистанции до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	Описывать технику выполнения равномерного бега до 1000м..	Фронтальная работа	
11	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения стоя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей	Описывать технику выполнения челночного бега.. Проявлять физические качества при выполнении легкоатлетических упражнений.	Фронтальная работа	
12	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Выявлять характерные ошибки при выполнении техники легкоатлетических упражнений.	Фронтальная, индивидуальная работа	
13	Передвижения ходьбой, бегом по грунту. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная работа	
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Остановка мяча грудью. Удар по мячу серединой подъема стопы. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие	Знать и применять терминологию игры в баскетбол, знать и соблюдать правила игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их	Фронтальная, индивидуальная работа	

	выносливости. Двусторонняя учебная игра.	самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.		
15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная работа	
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическое совершенствование человека, основа для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.</i>	Описывать технику прыжка в высоту Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная работа	
17	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в	Выявлять характерные ошибки при выполнении техники прыжка в высоту	Фронтальная, индивидуальная работа	

	высоту.			
18	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Перемещения с изменением направления по команде.</p> <p>Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками назад; Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»</p>	<p>Описывать технику безопасности на уроке .</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёма мяча.</p>	Фронтальная работа	
19	<p>Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками назад; Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи».</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
20	<p>Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Передача мяча в прыжке. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного</p>	<p>Демонстрировать знание правил спортивной игры баскетбол, проявлять физические качества и технику владения мячом.</p>	Фронтальная работа	

	подбрасывания)			
21	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Передача мяча в прыжке. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Демонстрировать знание правил спортивной игры баскетбол, проявлять физические качества и технику владения мячом во время учебного процесса	Фронтальная работа	
22	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)	Демонстрировать знание правил спортивной игры баскетбол, проявлять физические качества и технику владения мячом во время учебного процесса Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Фронтальная, индивидуальная работа	
23	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижные игры: «Передачи в движении»,	Знать и соблюдать правила техники безопасности Выявлять характерные ошибки при выполнении техники спортивных игр. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	Фронтальная работа	

	«Мяч в стенку»	<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>		
24	<p>Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар; Правила соревнований по волейболу. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
25	<p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с попаданием в обручи. Учебная игра.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Демонстрировать знание правил спортивной игры волейбол, проявлять физические качества и технику владения мячом во время учебной игры.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>	Фронтальная работа	

		приёмов и действий.		
26	<p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Демонстрировать знание правил спортивной игры волейбол, проявлять физические качества и технику владения мячом во время учебной игры.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	Фронтальная работа	
27	<p>Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>	<p>Самостоятельно выполняют комплексы упражнений. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Демонстрировать знание правил спортивной игры волейбол, проявлять физические качества и технику владения мячом во время учебной игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	

		приёмов и действий.		
--	--	---------------------	--	--

28	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.	Знать какие были Олимпийские игры в древности.	Фронтальная работа	
29	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Описать и знать что такое здоровый образ жизни.	Фронтальная работа	
30	Построение и перестроение на месте. Д-	Описывать и осваивать технику данных упражнений. Составлять комбинации из числа	Фронтальная, индивидуальная работа	

	Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М -из вися стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	разученных элементов.		
31	Построение и перестроение на месте. Д - Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М - из вися стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на развитие силовых способностей	<p>Описывать технику ОРУ.</p> <p>Описывать и осваивать технику данных упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p>	Фронтальная работа	
32	Построение и перестроение в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. <i>Перекладина:</i> М - из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; Д -наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди размахивание изгибами. Значение гимнастических упражнений для развития	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнять комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	

	гибкости.			
33	<p>Передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Перекладина</i>: М - из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Д - из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Подтягивания в висе.</p> <p><i>Упражнения на бревне</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать и осваивать технику данных упражнений.</p>		
34	<p>Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. <i>Упражнения на бревне</i>: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать и осваивать технику данных упражнений.</p>	Фронтальная работа	
35	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). <i>Перекладина</i> М - из упора, махом назад переход в вис на руках. <i>Бревно</i>: наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на</p>	<p>Проявлять физические качества при выполнении упражнений.</p>	Фронтальная работа	

	коленях с опорой на руки.			
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Упражнения с партнером в сопротивлении. <i>Бревно</i> : полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги. <i>Перекладина</i> : вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висячем положении; из размахивания в висячем положении подъем разгибом.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	Фронтальная, индивидуальная работа	
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. <i>Бревно</i> : спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись). <i>Перекладина</i> : из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Способы регулирования физической нагрузки	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Фронтальная работа	
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. <i>Бревно</i> : спрыгивание и соскоки с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Перекладина</i> : комбинация из изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Проявлять силовые способности при выполнении бросков мяча.	Фронтальная, индивидуальная работа	

	(с мячом).			
39	<p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове и руках. Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). <i>Бревно</i>: комбинация из изученных элементов. <i>Перекладина</i>: комбинация из изученных элементов.</p>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная работа	
40	<p>Кувырок назад в полушпагат (д). Комбинация из изученных элементов. Стойка на голове и руках. Из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев (м). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации</p>	Знать и выполнять комплексы дыхательной гимнастики.	Фронтальная работа	
41	<p>Длинный кувырок (с места и разбега) (м). Комбинации из изученных элементов. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках. Брусья (Д) махом одной и</p>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная, индивидуальная работа	

	толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.			
42	М - Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). <i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики) передвижение в упоре прыжками; из упора в сед, ноги в стороны. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений .	Фронтальная работа	
43	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики):из седа ноги врозь, переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки):из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальная, индивидуальная работа	

44	<p>Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p>Различать танцевальные шаги, четко выполнять строевые приемы.</p>	Фронтальная работа	
45	<p><i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p>Знать и правильно выполнять технику изучаемых упражнений.</p>	Фронтальная работа	
46	<p>Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
47	<p>Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.</p>	Фронтальная работа	

	Упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений с гантелями (м). Упражнения на развитие координации			
48	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). <i>Подбор физических упражнений и регулирование физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</i>	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фронтальная, индивидуальная работа	

49	Виды лыжного спорта. Прикладное значение	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Фронтальная работа	
----	--	---	--------------------	--

	<p>передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
50	<p>Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости: прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью</p>	<p>Знать значение занятий лыжной подготовкой. Выполнять правила переноски лыжного инвентаря. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	Фронтальная работа	
51	<p>Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в свободном режиме большой интенсивности</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
52	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	Фронтальная работа	

	максимальной интенсивности.			
53	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная работа	
54	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы	Уметь организовывать самостоятельные занятия по развитию физических качеств, подбирать упражнения на развитие тех или иных физических качеств. Принимать адекватны решения в условиях деятельности.	Фронтальная работа	
55	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости	Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать взаимосвязь ЧСС и физической нагрузки, знать допустимый уровень ЧСС для своего возраста, признаки утомления.	Фронтальная работа	
56	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Фронтальная, индивидуальная работа	

57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты	Принимать адекватные решения в условиях деятельности. Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная работа	
58	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 3 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная работа	
59	Прохождение дистанции 3 км. Торможения плугом и упором. Меры безопасности на склоне.	Знать и соблюдать основные правила по лыжным гонкам. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Фронтальная работа	
60	Тренировка поворотов на спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»	Описывать и выполнять технику изучаемых поворотов.	Фронтальная работа	

61	Преодоление ворот на спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная, индивидуальная работа	
62	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок». Торможение боковым скольжением.	Описывать и выполнять технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать технику торможения.	Фронтальная работа	
63	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. Торможение боковым скольжением	Знать и продемонстрировать упражнения на развитие силы	Фронтальная, индивидуальная работа	
64	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. Торможение «Упором»	Моделировать технику освоенных спусков.	Фронтальная работа	
65	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. Перелезание на лыжах через	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная работа	

	препятствия.			
66	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Фронтальная, индивидуальная работа	
67	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. Торможение «Плугом»	Знать, раскрывать и характеризовать технику и тактику прохождения длинных дистанций	Фронтальная работа	
68	Соревнования на дистанции 2 км (д) и 3 км (м). Первая помощь при травмах	Знать технику безопасности при соревнованиях.	Фронтальная, индивидуальная работа	
69	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища	Оценивать технику осваиваемых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике и способы их устранения.	Фронтальная работа	
70	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	Знать, раскрывать и характеризовать резервы организма. Уметь их измерять помощью простейших функциональных проб.	Фронтальная работа	

	(технических ошибок). Планирование содержания занятий, включая их в режим учебного дня и учебной недели			
71	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; Оказание первой доврачебной помощи при легких травмах;	Оценивать технику осваиваемых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике и способы их устранения.	Фронтальная, индивидуальная работа	
72	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила игры по баскетболу.	Знать правила игры в баскетбол	Фронтальная работа	
73	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол и правила судейства.	Фронтальная, индивидуальная работа	

	<p>остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>		
74	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей.</p>	<p>Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Уметь подбирать упражнения и составлять комплексы для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	Фронтальная работа	
75	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый</p>	<p>Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Уметь подбирать упражнения и составлять комплексы</p>	Фронтальная работа	

	<p>прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении техники спортивных игр.</p>		
76	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Уметь подбирать упражнения и составлять комплексы адаптивной физической культуры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная работа</p>	
77	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой сбоку; Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении техники спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>Фронтальная работа</p>	

78	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная работа</p>	
----	--	--	---	--

79	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Фронтальная работа</p>	
----	---	--	---------------------------	--

80	<p>Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Фронтальная работа</p>	
----	---	---	---------------------------	--

81	<p>Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
82	<p>Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении техники упражнений.</p>	Фронтальная работа	
83	<p>Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении техники упражнений.</p>	Фронтальная, индивидуальная работа	
84	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и</p>	<p>Знать свой режим дня</p>	Фронтальная работа	

	<p>гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Совместная деятельность в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</i></p>			
85	<p>Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Организация мониторинга физического развития и физической подготовленности; Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивание текущего состояния организма и определение тренирующего воздействия занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб</i></p>	<p>Уметь планировать занятие</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении техники упражнений.</p>	Фронтальная работа	
86	<p>Национальные виды спорта. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение</p>	Знать национальные виды спорта	Фронтальная, индивидуальная работа	

	в стойке боком, лицом вперед.			
87	Правила игры в русскую лапту. Русские народные подвижные игры: «Салки», «Горелки». Упражнения на развитие координации.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки при выполнении техники упражнений.	Фронтальная работа	
88	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Русские народные подвижные игры: «Кошки, мышки», «Подсечка». Упражнения на развитие быстроты.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Фронтальная работа	
89	Русские народные игры: « Кто у нас самый гибкий», «Догони». Упражнения на развитие выносливости.	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Проявлять физические качества при выполнении игр.	Фронтальная работа	
90	Русские народные игры: «Удочка», «Салки». Упражнения на развитие силы.	Проявлять физические качества при выполнении легкоатлетических игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Фронтальная, индивидуальная работа	
91	Русские народные игры по выбору учащихся.	Проявлять физические качества при выполнении легкоатлетических игр.	Фронтальная работа	
92	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель. Технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, использование их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие	Знать и соблюдать технику безопасности. Выявлять характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.	Фронтальная, индивидуальная работа	

	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			
93	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». Прыжки в длину способом «Прогнувшись».	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Фронтальная работа	
94	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»	Знать и соблюдать правила соревнований по легкой атлетике (правила соревнований по видам).	Фронтальная работа	
95	Соревнования в кроссовом беге на 2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении бега на длинные дистанции.	Фронтальная, индивидуальная работа	
96	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой». Прыжки в длину способом «Прогнувшись».	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении эстафетного бега.	Фронтальная работа	
97	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра	Проявлять координационные способности при выполнении эстафетного бега..	Фронтальная, индивидуальная работа	

	«Морской бой». Комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила техники безопасности.		
98	Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Прыжки в длину способом «Прогнувшись». Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Знать, описывать технику многоскоков	Фронтальная работа	
99	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин. Специальные плавательные упражнения, для освоения кроля на груди, спине, брасса.(теория в спорт.зале)	Проявлять выносливость при выполнении легкоатлетических упражнений.	Фронтальная работа	
100	Техника прыжка в длину, способом «Согнув ноги» с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на	Знать и соблюдать правила техники безопасности	Фронтальная, индивидуальная работа	

	развитие быстроты			
101	Прыжок в длину с разбега, способом «Согнув ноги» Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. Старты, повороты. Нырание ногами и головой. (теория, показ презентации)	Принимать адекватные решения в условиях деятельности.	Фронтальная работа	
102	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль направленности её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	Знать и соблюдать правила техники безопасности в туристических походах	Фронтальная, индивидуальная работа	
Итого		102		