

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное образование Тбилисский район
Краснодарский край

МБОУ СОШ № 15

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Задерей О.М
[Номер приказа] от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Луцаков А.Н
[Номер приказа] от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1353697)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 - 9 классов

станция Ловлинская 2023 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура». (510ч)

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
			5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
<u>1</u>	<u>Физическая культура как область знаний</u>	20	4	4	4	4	4
1.1.	История и современное развитие физической культуры	5	1	1	1	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре	5	1	1	1	1	1
1.3.	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
<u>2</u>	<u>Способы физкультурной деятельности</u>	15	3	3	3	3	3
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	10	2	2	2	2	2
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<u>3</u>	<u>Физическое совершенствование</u>	475	95	95	95	95	95
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока				
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	475	95	95	95	95	95
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	100	20	20	20	20	20
3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	170	34	34	34	34	34
3.2.3	<u>Спортивные игры</u>	205	41	41	41	41	41

3.3.	<u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u>		В процессе урока и при изучении базовых видов спорта				
	<u>Всего</u>	510	102	102	102	102	102

Физическая культура как область знаний (20ч.)

История и современное развитие физической культуры.

(5 кл.) - Олимпийские игры древности.

(6кл.) - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

(7кл.) - Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

(8кл.) - Физическая культура в современном обществе.

(9кл.)- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

(6-7кл.)- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

(5-7 кл.) - Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств(5 кл.).

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств(6кл.).

- Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка)(7 кл.).

(9 кл.)- Адаптивная физическая культура.

(9 кл) Спорт и спортивная подготовка.

(5-9 кл)- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

(8-9 кл)- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

(5 кл.) - Здоровье и здоровый образ жизни

(5-6 кл)- Режим дня, его основное содержание и правила планирования..

(5-7 кл.) - Коррекция осанки и телосложения.

(5-9кл)- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и

(5-7кл.)- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой .

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15ч.)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

(5 кл)- Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды).

(6кл.) - Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

(6 кл)- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения физической культурой.

(7 кл)- Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

(8-9 кл)- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

(9 кл)- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

(5-7 кл.)- Самонаблюдение и самоконтроль.

(8-9 кл.)- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

(8 кл)- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

(9 кл)- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (475ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

(5-6кл)-Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .

(8-9 кл.)-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

(7-9кл)- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность - 475 ч.

(5-9 кл.) - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

(5-9 кл.) - Гимнастика с основами акробатики (100ч.).

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате (мальчики, девочки); висы.

- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (5-9 кл).

(5-9 кл.) - Легкая атлетика(170ч.).

- Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30(5 кл), 40(6 кл), 60(7 кл), 100(8-9 кл) метров; кросс на 1 км(5-8 кл), 2-3 км(9кл), до 10 мин(5-8 кл), до 15 мин(9 кл), челночный бег 3×10 м(5-9 кл).

- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись» (8-9 кл), «согнув ноги» (5-7 кл); прыжок в высоту способом «перешагивание» (7-9 кл); многоскоки (5-9 кл).

- Метание малого мяча: с места, с разбега(5-7 кл.).

- Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 г. девочки) (8-9 кл): с места, с разбега.

(5-9 кл.) - Спортивные игры (205ч).

Технико-тактические действия и приемы спортивных игр. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

- **Баскетбол:** стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Элементы защиты и нападения. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- **Волейбол:** стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар (8-9 кл), тактические действия. Игра по правилам(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- **Футбол:** стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, игра головой, тактические действия. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока).

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий).

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры.)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости посредством : кувырков, перекатов, стойки (на лопатках, на голове, на руках), лазанья, подтягивания, сгибания- разгибания рук, танцевальных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений посредством: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Баскетбол, футбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений посредством: технических и тактических действий с мячом и без мяча.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	<u>Физическая культура как область знаний</u>	4	4	4	4	4	
1.1.	«История физической культуры»: <ul style="list-style-type: none"> - Олимпийские игры древности. - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. - История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. - Физическая культура в современном обществе. - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 	1	1	1	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
1.2.	<u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)»: <ul style="list-style-type: none"> - Физическое развитие человека. - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. </u>	2	2	2	2	2	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.

	<ul style="list-style-type: none"> - Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка). - Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни. - Профессионально-прикладная физическая подготовка. 						
1.3.	<p>«Физическая культура человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровье и здоровый образ жизни - Режим дня, его основное содержание и правила планирования.. - Коррекция осанки и телосложения. - Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и - Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой . 	1	1	1	1	1	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
2.	<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	3	3	3	3	3	
2.1.	<p><u>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). - Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения физической культурой. - Планирование занятий с разной функциональной направленностью - Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной 	2	2	2	2	2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>

	подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. - Организация досуга средствами физической культуры.						
2.2.	« <u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> »: - 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.	1	1	1	1	1	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	95	95	95	95	95	
3.1.	« <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> »: -Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой . -Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. - Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	В процессе урока					Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	95	95	95	95	95	

	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).						
3.2.1	<p><u>«Гимнастика с основами акробатики»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Организующие команды и приемы; - Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате (мальчики, девочки); - висы, упоры. - ритмическая гимнастика с элементами хореографии. 	20	20	20	20	20	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
3.2.2	<p><u>«Легкая атлетика»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30, 40, 60, 100 метров; кросс на 1 км, 2-3 км, до 15 мин, до 20 мин, челночный бег 3×10 м., эстафеты. - Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; многоскоки. - Метание малого мяча: с места, с разбега. - Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки): с места, с разбега. 	34	34	34	34	34	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, гранаты, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
3.2.3	<u>«Спортивные игры»</u>	41	41	41	41	41	
	-баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия, элементы	25	25	25	25	25	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

	нападения и защиты. Игра по правилам.						Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар, тактические действия, командные действия в защите и нападении. Игра по правилам.	13	13	13	13	13	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, тактические действия. Игра по правилам	3	3	3	3	3	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	В процессе урока и при изучении базовых видов спорта					
	Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча. Полосы препятствий). Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая						Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий

атлетика, спортивные игры.)						
Всего часов – 510 ч	102ч	102ч	102ч	102ч	102ч	

Календарно-тематическое планирование учебного материала 7 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во часов	Дата проведения		Универсальные учебные действия (УУД)	Материально-техническое оснащение	Домашние задания
			план	факт			
1	<u>Физическая культура как область знаний</u> Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Линейная эстафета.	<u>1</u> 1			Определять и кратко характеризовать цели Олимпийских игр и олимпийского движения.	Мячи, скакалки, фишки	§1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	<u>9</u> 5					
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30-40 метров. Высокий старт 10-15 м. Многоскоки. Игра «Смена мест»	<u>1</u> <u>8</u> 1			Описывать технику беговых упражнений.	Секундомер, барьеры	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Легкоатлетические эстафеты.	1			Осваивать технику бега различными способами	Секундомер, скамейка скакалки	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
4	К/У Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику беговых упражнений.	Секундомер, скакалки	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
5	Прыжки на скакалке, с места. Скоростной бег. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину. Соблюдать правила безопасности в прыжках.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения
6	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег с максимальной скоростью. « Встречная эстафета »	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения

7	Бег с максимальной скоростью. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину	Рулетка, секундомер, мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
8	прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. (ГТО). Скоростной бег. Метания теннисного мяча с места. Эстафета «Смена сторон»	1			Демонстрировать технику бега. Описывать технику выполнения метательных упражнений.	Барьеры, фишки, секундомер, мячи	§6, Стр. 80-82 Многоскок и
9	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места. Игра «Зайцы в огороде».	1			Выявлять ошибки при выполнении бега. Осваивать технику выполнения метательных упражнений.	Мячи, рулетка	§6, Стр. 83-84 Многоскок и
10	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Прыгающие воробушки»	1			Демонстрировать технику бега. Осваивать технику выполнения метательных упражнений.	рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
11	Бег на результат 60 метров. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1			Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
12	К/У- Бег на результат 60 метров (ГТО). Бросок набивного мяча (2кг). Метание мяча с места на дальность. Эстафеты с прыжковыми упражнениями	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
13	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2кг). Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метательные упражнения.	мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскок и
14	Метание мяча на дальность (ГТО). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Круговая эстафета.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метания мяча на дальность.	Мячи, рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
15	Бег в равномерном темпе до 10 мин Прыжок в высоту. Бросок набивного	1			Соблюдать правила техники безопасности при	Барьеры, мячи,	§6, Стр. 77-87 Многоскок и

	мяча (1-2кг). Многоскоки. Круговая эстафета				прыжках в высоту. Выбирать темп бега индивидуально.	рулетка, фишки	
16	Равномерный бег с изменением направления движения. Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча (1-2кг). Круговая эстафета.	1			Осваивать технику Прыжка в высоту. Развивать координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	§6, Стр. 88-90 Беговые упражнения.
17	Кросс 1км. (ГТО). Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту. Развивать технику прыжковых упражнений.	рулетка, мячи, фишки, перекладина	§2, Стр. 13-20 Беговые упражнения.
18	Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Салки».	1			Демонстрировать технику прыжка в высоту	Стойки для прыжков, перекладина мячи	§2, Стр. 21-24 Силовые упражнения.
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Прыжки по полоскам».	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Секундомер, мячи, перекладина фишки	§2, Стр. 25-34 Силовые упражнения.
20	Спортивные игры Баскетбол(7ч). Т/б при работе с мячом. История баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	$\frac{7}{1}$			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-159 Ловля мяча.
21.	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1			Осваивать технику перемещения.	Мячи	§15, Стр. 160-162 Ловля мяча.
22	К\У - Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Подвижная цель», «Баскетбол»	1			Осваивать навыки передачи, соблюдать правила безопасности.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Передача мяча.
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски одной рукой. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 112 Передача мяча.

24	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски одной рукой в движении. Игра «Школа мяча», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски одной рукой в движении. Игра «Охотники и утки», «Баскетбол».	1			Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
26	К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в кольцо. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1			Демонстрировать навыки ведения мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.	Мячи	§8, Стр. 115 Многоскок и.
27	<u>Способы физической деятельности.</u> Планирование занятий с разной функциональной направленностью Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата). Игра «Проверь себя», «Мяч капитану»	1 1			Узнавать, как правильно составлять индивидуальные комплексы. Составлять комплексы упражнений	Мячи	§3, Стр. 52-55 Прыжки на скакалке.
28	<u>Физическая культура как область знаний.</u> Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка). <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	1 1			Характеризовать, описывать, различать технику различных движений	Гим. маты, скамейки, лестницы	Раздел 3, Стр. 205-206 Прыжки на скакалке.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Перестроение с колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, прогнувшись. Акробатические упражнения	1 0 1			Описывать, различать и составлять планы самостоятельных занятий строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, гим лестница	§21, Стр. 179-181 Висы.
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			Описывать технику данных упражнений. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, гим. лестница	§14, Стр. 151-153 Перекаты.
31	К/У- Висы, подъем прямых ног в висе. ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка,	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Гим. маты, перекладина лестница,	§14, Стр. 153-155 Кувырок вперед.

	перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках				акробатических упражнений.		
32	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойки, мост Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания.	Гим. маты, лестница	§14, Стр. 155-158 Кувырок вперед.
33	Кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатич. упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	§21, Стр. 182-183 Кувырок вперед.
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по канату. Эстафета с гимнастическими элементами.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 100-102 Стойка на лопатках.
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, по канату	1			Описать технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
36	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по канату, гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
37	Лазания по канату, наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1			Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки, козёл	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.
38	Лазания по канату. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Комплекс упражнений для осанки.	1			Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, гим. козёл, канат	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
39	Спортивные игры Баскетбол (10ч.). Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1 0 1			Осваивать Т/б при работе с мячом. двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Ловля мяча.

40	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра по правилам.	1			Осваивать универсальные умения самостоятельной организации проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-162 Ловля мяча.
41	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1			Осваивать универсальные умения самостоятельной организации проведения игр.	Мячи	§17, Стр. 164-165 Передача мяча.
42	Тактические действия. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски. Игра «Мини — баскетбол».	1			Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мячи	§17, Стр. 166-168 Передача мяча.
43	К/У- Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1			Демонстрировать технику ведения мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§17, Стр. 166-168 Прыжки на скакалке.
44	Броски мяча в кольцо Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
45	Броски мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§8, Стр. 115 Многоскок и.
46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 122-124 Многоскок и.
47	Позиционное нападение. Мини-баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 124-126 Беговые упражнения.
48	Тактика нападения. Ведение мяча в движении. Мини- баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§10, Стр. 126-129 Беговые упражнения.
49	<u>Физическая культура как область знаний.</u> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования	<u>1</u> 1			Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать первую	Мячи	§3, Стр. 40-54 Подтягивание.

	безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.				помощь во время занятий.		
50.	Гимнастика с основами акробатики. ТБ при выполнении гимнастики, страховка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Сгибание разгибание рук в упоре. Полоса препятствий.	1 0 1			Демонстрировать технику лазанья. Осваивать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, козёл	§21, Стр. 179-183 Висы.
51.	Опорный прыжок. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения для осанки.	1			Осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне	Гим. маты, скамейки, гим. козёл. бревно	§14, Стр. 151-157 Перекапы.
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Опорный прыжок.	1			Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, гим. козёл	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.
53	Опорный прыжок. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке(Д). Упражнения на перекладине(М).	1			Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.
54	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 101-102 Кувырок вперед.
55	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на бревне(Д). Упражнения на перекладине(М). Помощь и страховка.	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастич. упражнений.	Гим. маты, «бревно», скамейки, перекладина	§7, Стр. 100-102 Стойка на лопатках.
56	Бревно. Комбинации из освоенных элементов(Д). К/У Упражнения на перекладине (М). Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием.	1			Демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гим. маты, «бревно», перекладина	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
57.	Ритмическая гимнастика (Д). Сгибание разгибание рук (М). Перестроение с колонны по 2 в колонну по 8 в движении. ОРУ в парах. Эстафеты с элементами гимнастики.	1			Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выпол-и гим-ких упраж-ний.	Гим. маты, скамейки	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
58	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (Д). Сгибание разгибание рук в упоре (М). Перестроение с колонны по 2 в	1			Демонстрировать технику танцевальных движений. Предупредить	Гим. маты, скамейки, мячи	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.

	колонну по 4, по 8 в движении. ОРУ с мячами.				появления ошибок и соблюдать правила безопасности.		
59.	К/У Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(Д) и сгибание разгибание рук в упоре (М). ОРУ в движении.	1			Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, скамейки, обручи	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
60	Спортивные игры. Баскетбол(5ч.). Т.Б. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1.	<u>1</u> <u>8</u> 1			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.	Мячи	§8, Стр. 109 Ловля мяча.
61.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1. Мини-баскетбол.	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
62	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 111 Передача мяча.
63	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 112 Передача мяча.
64	Челночный бег 3X10м. Взаимодействие игроков. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи, секундомер, фишки	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
65.	Волейбол(13ч.). Правила Т.Б. История волейбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§23, Стр. 186-188 Подача мяча..
66	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Осваивать универсальные умения работы с мячом	Мячи	§16, Стр. 162-163 Подача мяча..
67.	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Мячи	§9, Стр. 119-121 Упражнения на координацию.
68	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на

					правила техники безопасности во время игр		координацию
69	Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперь».	1			Демонстрировать подачу мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.
70.	Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игре.	Мячи, фишки	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.
71	Прием мяча двумя руками. Упражнения по совершенствованию развития координации. Игра «Перестрелка».	1			Описывать и осваивать технические действия из игры волейбол.	Мячи	§12, Стр. 135-137 Упражнения на выносливость.
72.	К/У – Приём мяча двумя руками. подача мяча. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Демонстрировать приём мяча Моделировать технические действия спортивных игр.	Мячи	§12, Стр. 137-142 Упражнения на гибкость.
73	Подача мяча по зонам. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§12, Стр. 135-142 Беговые упражнения.
74.	Метание мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 142-146 Прыжки на скакалке.
75	Метание мяча в цель - вертикальную. подача мяча по зонам. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 147-150 Прыжки на скакалке.
76	Комбинации из освоенных элементов. Правила и организация игры в волейбол. Помощь в судействе. Игра «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§4, Стр. 67-71 Метания мяча.
77	Игра волейбол по правилам Организация проведения спортивных игр.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и	Мячи	§5, Стр. 72-75 Метания мяча.

					игровой деятельности.		
78	<u>Способы физической деятельности.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Коррекция осанки и телосложения. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1			Узнавать , как составлять дневник самоконтроля. Составлять комплексы упраж-й для занятий физ-кой культурой.	Мячи	§2, Стр. 30-33 Броски мяча.
79	<u>Физическая культура как область знания.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Игра «Баскетбол»	<u>1</u> 1			Осваивать нормативы комплекса ГТО. Соблюдать требования техники безопасности в туристских походах.	Мячи	§3, Стр. 42-51 Прыжки на скакалке.
80.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. История лёгкой атлетики. ОРУ. Бег с ускорением -30-40 м. Прыжки по разметкам. Игра «Футбол», «Русская лапта»	<u>1</u> <u>6</u> 1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвиж-ных спортивных игр.	Секундомер, мячи, фишки	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
81	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, скамейки, эстафетные палочки	§26, Стр. 197-199 Многоскоки
82.	Бег с ускорением 30-40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, эстафетные палочки	§27, Стр. 200-201 Многоскоки
83	К/У- Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
84.	Скоростной бег до 40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. « Встречная эстафета »	1			Демонстрировать навыки бега. Осваивать выпол-я прыжков в длину.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
85	Прыжки в длину с места(ГТО) Бег с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения прыжков в длину.	Рулетка, секундомер мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с	1			Соблюдать дисциплину и	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 80-82 Многоскоки

	разбега 7-9 шагов. Легкоатлетические эстафеты.				правила техники безопасности.		
87.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов(ГТО). Бег с преодолением препятствий. Игра «Удочка», эстафеты.	1			Демонстрировать технику прыжка в длину. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
88	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. « Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость.	мячи, секундомер	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения
89	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. на дальность «Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание
90.	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. «Линейная эстафета»	1			Развивать выносливость. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание
91	К/У- Метание мяча(ГТО). Кросс на 1 км. Игра «Вызов номеров».	1			Демонстрировать технику метания мяча. Развивать выносливость.	Рулетка, мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
92.	Кросс на 1 км. Подтягивание на перекладине(М-высокой, Д-низкой). Игра «Команда быстроногих».	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	Перекладина	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения
93	Кросс на 1 км.(ГТО). Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой). Игра «Удочка», «Салки».	1			Демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Соблюдать правила безопасности.	Перекладина	§6, Стр. 77-87 Многоскоки
94.	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой)Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Развивать скоростно-силовые способности.	Перекладина эстафетные палочки	§19, Стр. 172-174 Силовые упражнения
95	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой) (ГТО). Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Мячи, бита, эстафетные палочки, перекладина	§20, Стр. 175-177 Силовые упражнения
96	Спортивные игры Правила поведения и Т/Б во время спортигр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости в баскетболе. Игра «Баскетбол», «Борьба за мяч».	6 1			Излагать правила и условия проведения игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	§24, Стр. 189-192 Ловля мяча.

97.	Бросок мяча. Ведение мяча правой – левой рукой змейкой. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1		Осваивать и выполнять правила и условия проведения игр.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
98	Ведение мяча правой – левой рукой – бросок. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1		Демонстрировать навыки ведения и броска мяча.	Мячи	§8, Стр. 111 Передача мяча.
99	Футбол. Передвижения. Удар мяча в цель – по воротам. Ведение мяча. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита.	§18, Стр. 169-171 Удары по мячу.
100	К/У Передвижения. Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Мячи, бита.	§25, Стр. 193-195 Удары по мячу.
101	Прием и передача мяча в футболе.. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями	Мячи, бита.	§11, Стр. 132-135 Набивания мячу.
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Планирование занятий с разной функциональной направленностью. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1		Осваивать навыки и умение планировать занятия физической культурой. Составлять Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Мячи, бита.	§33, Стр. 231-233 Прыжки на скакалке.
	Итого	<u>10</u> <u>2</u>			К/У(контрольные уроки) - 11	

Календарно-тематическое планирование учебного материала 8 класс

№ ур ока	Содержание (разделы, темы)	К-во	Дата проведен ия	Универсальные учебные действия (УУД)		
----------	----------------------------	------	------------------	--------------------------------------	--	--

			план	факт		Материально-техническое оснащение	Домашние задания
1	<u>Физическая культура как область знаний</u> Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Линейная эстафета.	<u>1</u> 1			Определять и кратко характеризовать цели Олимпийских игр и олимпийского движения.	Мячи, скакалки, фишки	§1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	9 5					
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30-40 метров. Высокий старт 10-15 м. Многоскоки. Игра «Смена мест»	<u>1</u> 8 1			Описывать технику беговых упражнений.	Секундомер, барьеры	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Легкоатлетические эстафеты.	1			Осваивать технику бега различными способами	Секундомер, скамейка скакалки	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
4	К/У Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику беговых упражнений.	Секундомер, скакалки	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
5	Прыжки на скакалке, с места. Скоростной бег. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину. Соблюдать правила безопасности в прыжках.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
6	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег с максимальной скоростью. «Встречная эстафета»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
7	Бег с максимальной скоростью. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину	Рулетка, секундомер, мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
8	прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. (ГТО). Скоростной бег. Метания теннисного мяча с места. Эстафета «Смена сторон»	1			Демонстрировать технику бега. Описывать технику выполнения метательных упражнений.	Барьеры, фишки, секундомер, мячи	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
9	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места. Игра «Зайцы в огороде».	1			Выявлять ошибки при выполнении бега. Осваивать технику выполнения	Мячи, рулетка	§6, Стр. 83-84 Многоскоки

					метательных упражнений.		
10	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Прыгающие воробушки»	1			Демонстрировать технику бега. Осваивать технику выполнения метательных упражнений.	рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
11	Бег на результат 60 метров. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1			Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
12	К/У- Бег на результат 60 метров (ГТО). Бросок набивного мяча (2кг). Метание мяча с места на дальность. Эстафеты с прыжковыми упражнениями	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
13	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2кг). Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метательные упражнения.	мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
14	Метание мяча на дальность (ГТО). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Круговая эстафета.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метания мяча на дальность.	Мячи, рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
15	Бег в равномерном темпе до 10 мин Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча (1-2кг). Многоскоки. Круговая эстафета	1			Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Выбирать темп бега индивидуально.	Барьеры, мячи, рулетка, фишки	§6, Стр. 77-87 Многоскоки
16	Равномерный бег с изменением направления движения. Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча (1-2кг). Круговая эстафета.	1			Осваивать технику Прыжка в высоту. Развивать координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	§6, Стр. 88-90 Беговые упражнения.
17	Кросс 1км. (ГТО). Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту. Развивать технику	рулетка, мячи,	§2, Стр. 13-20 Беговые упражнения.

					прыжковых упражнений.	фишки, перекладина	
18	Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Салки».	1			Демонстрировать технику прыжка в высоту	Стойки для прыжков, перекладина мячи	§2, Стр. 21-24 Силовые упражнения.
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Прыжки по полоскам».	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Секундомер, мячи, перекладина фишки	§2, Стр. 25-34 Силовые упражнения.
20	Спортивные игры Баскетбол(7ч.) . Т/б при работе с мячом. История баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	<u>7</u> 1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-159 Ловля мяча.
21.	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1			Осваивать технику перемещения.	Мячи	§15, Стр. 160-162 Ловля мяча.
22	К\У - Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Подвижная цель», «Баскетбол»	1			Осваивать навыки передачи, соблюдать правила безопасности.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Передача мяча.
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски одной рукой. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 112 Передача мяча.
24	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски одной рукой в движении. Игра «Школа мяча», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски одной рукой в движении. Игра «Охотники и утки», «Баскетбол».	1			Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
26	К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в	1			Демонстрировать навыки ведения	Мячи	§8, Стр. 115

	треугольниках. Броски в кольцо. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».				мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.		Многоскок и.
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Планирование занятий с разной функциональной направленностью Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата). Игра «Проверь себя», «Мяч капитану	<u>1</u> 1			Узнавать, как правильно составлять индивидуальные комплексы. Составлять комплексы упражнений	Мячи	§3, Стр. 52-55 Прыжки на скакалке.
28	<u>Физическая культура как область знаний .</u> Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка). <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	<u>1</u> 1			Характеризовать, описывать, различать технику различных движений	Гим. маты, скамейки, лестницы	Раздел 3, Стр. 205-206 Прыжки на скакалке.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Перестроение с колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, прогнувшись. Акробатические упражнения	<u>1</u> <u>0</u> 1			Описывать, различать и Составлять планы самостоятельных занятий строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, гим лестница	§21, Стр. 179-181 Висы.
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			Описывать технику данных упражнений. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, гим. лестница	§14, Стр. 151-153 Перекаты.
31	К/У- Висы, подъем прямых ног в висе. ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина лестница,	§14, Стр. 153-155 Кувырок вперед.
32	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойки, мост Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания.	Гим. маты, лестница	§14, Стр. 155-158 Кувырок вперед.
33	Кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Гим. маты, лестница, скамейки	§21, Стр. 182-183 Кувырок вперед.

					акробатич. упражнений.		
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по канату. Эстафета с гимнастическими элементами.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 100-102 Стойка на лопатках.
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, по канату	1			Описать технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
36	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по канату, гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
37	Лазания по канату, наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1			Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки, козёл	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.
38	Лазания по канату. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Комплекс упражнений для осанки.	1			Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, гим. козёл, канат	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
39	Спортивные игры Баскетбол (10ч.). Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1 0 1			Осваивать Т/б при работе с мячом. двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Ловля мяча.
40	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра по правилам.	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-162 Ловля мяча.
41	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§17, Стр. 164-165 Передача мяча.
42	Тактические действия. Ведение мяча с изменением направления и	1			Излагать правила и условия проведения	Мячи	§17, Стр. 166-168

	скорости. Броски. Игра «Мини — баскетбол».				игр. Осваивать технические действия из баскетбола		Передача мяча.
43	К/У- Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1			Демонстрировать технику ведения мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§17, Стр. 166-168 Прыжки на скакалке.
44	Броски мяча в кольцо Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
45	Броски мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§8, Стр. 115 Многоскок и.
46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 122-124 Многоскок и.
47	Позиционное нападение. Мини-баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 124-126 Беговые упражнения.
48	Тактика нападения. Ведение мяча в движении. Мини- баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§10, Стр. 126-129 Беговые упражнения.
49	<u>Физическая культура как область знаний.</u> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	<u>1</u> 1			Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать первую помощь во время занятий.	Мячи	§3, Стр. 40-54 Подтягивание.
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> ТБ при выполнении гимнастики, страховка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Сгибание разгибание рук в упоре. Полоса препятствий.	<u>1</u> <u>0</u> 1			Демонстрировать технику лазанья. Осваивать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, козёл	§21, Стр. 179-183 Висы.
51.	Опорный прыжок. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения для осанки.	1			Осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне	Гим. маты, скамейки, гим. козёл. бревно	§14, Стр. 151-157 Перекапы.

52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Опорный прыжок.	1		Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, гим. козёл	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.
53	Опорный прыжок. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке(Д). Упражнения на перекладине(М).	1		Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.
54	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 101-102 Кувырок вперед.
55	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на бревне(Д). Упражнения на перекладине(М). Помощь и страховка.	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастич. упражнений.	Гим. маты, «бревно», скамейки, перекладина	§7, Стр. 100-102 Стойка на лопатках.
56	Бревно. Комбинации из освоенных элементов(Д). К/У Упражнения на перекладине (М). Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием.	1		Демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гим. маты, «бревно», перекладина	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
57.	Ритмическая гимнастика (Д). Сгибание разгибание рук (М).Перестроение с колонны по 2 в колонну по 8 в движении. ОРУ в парах. Эстафеты с элементами гимнастики.	1		Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выпол-и гим-ких упраж-ний.	Гим. маты, скамейки	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
58	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (Д). Сгибание разгибание рук в упоре (М). Перестроение с колонны по 2 в колонну по 4, по 8 в движении. ОРУ с мячами.	1		Демонстрировать технику танцевальных движений. Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности.	Гим. маты, скамейки, мячи	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.
59.	К/У Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(Д) и сгибание разгибание рук в упоре (М). ОРУ в движении.	1		Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, скамейки, обручи	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
60	Спортивные игры. Баскетбол(5ч). Т.Б. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1.	1 8 1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий	Мячи	§8, Стр. 109 Ловля мяча.

					двигательных задач.		
61.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1. Мини-баскетбол.	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
62	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 111 Передача мяча.
63	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 112 Передача мяча.
64	Челночный бег 3X10м. Взаимодействие игроков. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи, секундомер, фишки	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
65.	Волейбол(13ч). Правила Т.Б. История волейбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§23, Стр. 186-188 Подача мяча..
66	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Осваивать универсальные умения работы с мячом	Мячи	§16, Стр. 162-163 Подача мяча..
67.	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Мячи	§9, Стр. 119-121 Упражнения на координацию.
68	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на координацию
69	Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			Демонстрировать подачу мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.
70.	Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игре.	Мячи, фишки	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.

71	Прием мяча двумя руками. Упражнения по совершенствованию развития координации. Игра «Перестрелка».	1			Описывать и осваивать технические действия из игры волейбол.	Мячи	§12, Стр. 135-137 Упражнения на выносливость.
72.	К/У – Приём мяча двумя руками. Подача мяча. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Демонстрировать приём мяча Моделировать технические действия спортивных игр.	Мячи	§12, Стр. 137-142 Упражнения на гибкость.
73	Подача мяча по зонам. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§12, Стр. 135-142 Беговые упражнения.
74.	Метание мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 142-146 Прыжки на скакалке.
75	Метание мяча в цель - вертикальную. Подача мяча по зонам. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 147-150 Прыжки на скакалке.
76	Комбинации из освоенных элементов. Правила и организация игры в волейбол. Помощь в судействе. Игра «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§4, Стр. 67-71 Метания мяча.
77	Игра волейбол по правилам Организация проведения спортивных игр.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи	§5, Стр. 72-75 Метания мяча.
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Коррекция осанки и телосложения. .Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1			Узнавать, как составлять дневник самоконтроля. Составлять комплексы упраж-й для занятий физ-кой культурой.	Мячи	§2, Стр. 30-33 Броски мяча.
79	<u>Физическая культура как область знания.</u>	<u>1</u> 1					§3, Стр. 42-51

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Игра «Баскетбол»				Осваивать нормативы комплекса ГТО. Соблюдать требования техники безопасности в туристских походах.	Мячи	Прыжки на скакалке.
80.	Лёгкая атлетика Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. История лёгкой атлетики. ОРУ. Бег с ускорением -30-40 м. Прыжки по разметкам. Игра «Футбол», «Русская лапта»	$\frac{1}{6}$ 1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	Секундомер, мячи, фишки	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
81	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, скамейки, эстафетные палочки	§26, Стр. 197-199 Многоскоки
82.	Бег с ускорением 30-40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, эстафетные палочки	§27, Стр. 200-201 Многоскоки
83	К/У- Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
84.	Скоростной бег до 40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. « Встречная эстафета »	1			Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполня прыжков в длину.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
85	Прыжки в длину с места(ГТО) Бег с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения прыжков в длину.	Рулетка, секундомер мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Легкоатлетические эстафеты.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
87.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов(ГТО). Бег с преодолением препятствий. Игра «Удочка», эстафеты.	1			Демонстрировать технику прыжка в длину. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
88	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. « Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость.	мячи, секундомер	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
89	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. на дальность «Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.

90.	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. «Линейная эстафета»	1			Развивать выносливость. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
91	К/У- Метание мяча(ГТО). Кросс на 1 км. Игра «Вызов номеров».	1			Демонстрировать технику метания мяча. Развивать выносливость.	Рулетка, мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
92.	Кросс на 1 км. Подтягивание на перекладине(М-высокой, Д-низкой). Игра «Команда быстроногих».	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	Перекладина	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
93	Кросс на 1 км.(ГТО). Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой). Игра «Удочка», «Салки».	1			Демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Соблюдать правила безопасности.	Перекладина	§6, Стр. 77-87 Многоскоки
94.	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой)Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Развивать скоростно-силовые способности.	Перекладина эстафетные палочки	§19, Стр. 172-174 Силовые упражнения.
95	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой) (ГТО). Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Мячи, бита, эстафетные палочки, перекладина	§20, Стр. 175-177 Силовые упражнения.
96	Спортивные игры Правила поведения и Т/Б во время спортигр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости в баскетболе. Игра «Баскетбол», «Борьба за мяч».	6 1			Излагать правила и условия проведения игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	§24, Стр. 189-192 Ловля мяча.
97.	Бросок мяча. Ведение мяча правой – левой рукой змейкой. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1			Осваивать и выполнять правила и условия проведения игр.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
98	Ведение мяча правой – левой рукой – бросок. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1			Демонстрировать навыки ведения и броска мяча.	Мячи	§8, Стр. 111 Передача мяча.
99	Футбол. Передвижения. Удар мяча в цель – по воротам. Ведение мяча. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1			Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита.	§18, Стр. 169-171 Удары по мячу.
100	К/У Передвижения. Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Мячи, бита.	§25, Стр. 193-195 Удары по мячу.

1	<u>Физическая культура как область знаний</u> Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Линейная эстафета.	<u>1</u> 1			Определять и кратко характеризовать цели Олимпийских игр и олимпийского движения.	Мячи, скакалки, фишки	§1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	9 5					
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30-40 метров. Высокий старт 10-15 м. Многоскоки. Игра «Смена мест»	<u>1</u> 8 1			Описывать технику беговых упражнений.	Секундомер, барьеры	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Легкоатлетические эстафеты.	1			Осваивать технику бега различными способами	Секундомер, скамейка скакалки	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
4	К/У Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику беговых упражнений.	Секундомер, скакалки	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
5	Прыжки на скакалке, с места. Скоростной бег. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину. Соблюдать правила безопасности в прыжках.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения
6	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег с максимальной скоростью. «Встречная эстафета»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер скакалки	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения
7	Бег с максимальной скоростью. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину	Рулетка, секундомер, мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
8	прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. (ГТО). Скоростной бег. Метания теннисного мяча с места. Эстафета «Смена сторон»	1			Демонстрировать технику бега. Описывать технику выполнения метательных упражнений.	Барьеры, фишки, секундомер, мячи	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
9	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места. Игра «Зайцы в огороде».	1			Выявлять ошибки при выполнении бега. Осваивать технику выполнения метательных упражнений.	Мячи, рулетка	§6, Стр. 83-84 Многоскоки

10	Бег на результат 60 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Прыгающие воробушки»	1			Демонстрировать технику бега. Осваивать технику выполнения метательных упражнений.	рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
11	Бег на результат 60 метров. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1			Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
12	К/У- Бег на результат 60 метров (ГТО). Бросок набивного мяча (2кг). Метание мяча с места на дальность. Эстафеты с прыжковыми упражнениями	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.	рулетка, мячи	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
13	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2кг). Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метательные упражнения.	мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
14	Метание мяча на дальность (ГТО). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Круговая эстафета.	1			Применять беговые упражнения для развития выносливости. Демонстрировать метания мяча на дальность.	Мячи, рулетка	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
15	Бег в равномерном темпе до 10 мин Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча (1-2кг). Многоскоки. Круговая эстафета	1			Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Выбирать темп бега индивидуально.	Барьеры, мячи, рулетка, фишки	§6, Стр. 77-87 Многоскоки
16	Равномерный бег с изменением направления движения. Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча (1-2кг). Круговая эстафета.	1			Осваивать технику Прыжка в высоту. Развивать координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	§6, Стр. 88-90 Беговые упражнения.
17	Кросс 1км. (ГТО). Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту. Развивать технику прыжковых упражнений.	рулетка, мячи, фишки, перекладина	§2, Стр. 13-20 Беговые упражнения.

18	Прыжок в высоту. Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Салки».	1			Демонстрировать технику прыжка в высоту	Стойки для прыжков, перекладина мячи	§2, Стр. 21-24 Силовые упражнения.
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подтягивание. Эстафетный бег. Игра «Прыжки по полоскам».	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Секундомер, мячи, перекладина фишки	§2, Стр. 25-34 Силовые упражнения.
20	Спортивные игры Баскетбол(7ч). Т/б при работе с мячом. История баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	$\frac{7}{1}$			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-159 Ловля мяча.
21.	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1			Осваивать технику перемещения.	Мячи	§15, Стр. 160-162 Ловля мяча.
22	К\У - Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Игра «Подвижная цель», «Баскетбол»	1			Осваивать навыки передачи, соблюдать правила безопасности.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Передача мяча.
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски одной рукой. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 112 Передача мяча.
24	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски одной рукой в движении. Игра «Школа мяча», «Баскетбол»	1			Демонстрировать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски одной рукой в движении. Игра «Охотники и утки», «Баскетбол».	1			Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
26	К/У- Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в кольцо. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1			Демонстрировать навыки ведения мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.	Мячи	§8, Стр. 115 Многоскок и.

27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Планирование занятий с разной функциональной направленностью Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата). Игра «Проверь себя», «Мяч капитану»	<u>1</u> 1			Узнавать, как правильно составлять индивидуальные комплексы. Составлять комплексы упражнений	Мячи	§3, Стр. 52-55 Прыжки на скакалке.
28	<u>Физическая культура как область знаний .</u> Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка). <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	<u>1</u> 1			Характеризовать, описывать, различать технику различных движений	Гим. маты, скамейки, лестницы	Раздел 3, Стр. 205-206 Прыжки на скакалке.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Перестроение с колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, прогнувшись. Акробатические упражнения	<u>1</u> <u>0</u> 1			Описывать, различать и Составлять планы самостоятельных занятий строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, гим лестница	§21, Стр. 179-181 Висы.
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			Описывать технику данных упражнений. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, гим. лестница	§14, Стр. 151-153 Перекаты.
31	К/У- Висы, подъем прямых ног в висе. ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина лестница,	§14, Стр. 153-155 Кувырок вперед.
32	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойки, мост Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания.	Гим. маты, лестница	§14, Стр. 155-158 Кувырок вперед.
33	Кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатич. упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	§21, Стр. 182-183 Кувырок вперед.
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по	1			Осваивать технику гимнастических	Гим. маты, лестница,	§7, Стр. 100-102

	канату. Эстафета с гимнастическими элементами.				упражнений и комбинаций.	скамейки, канат	Стойка на лопатках.
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, по канату	1			Описать технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
36	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по канату, гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
37	Лазания по канату, наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1			Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки, козёл	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.
38	Лазания по канату. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Комплекс упражнений для осанки.	1			Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, гим. козёл, канат	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
39	Спортивные игры Баскетбол (10ч.). Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1 0 1			Осваивать Т/б при работе с мячом. двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§22, Стр. 183-185 Ловля мяча.
40	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра по правилам.	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§15, Стр. 158-162 Ловля мяча.
41	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в беге с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игр.	Мячи	§17, Стр. 164-165 Передача мяча.
42	Тактические действия. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски. Игра «Мини — баскетбол».	1			Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мячи	§17, Стр. 166-168 Передача мяча.

43	К/У- Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1			Демонстрировать технику ведения мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи	§17, Стр. 166-168 Прыжки на скакалке.
44	Броски мяча в кольцо Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Мячи	§8, Стр. 114 Прыжки на скакалке.
45	Броски мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§8, Стр. 115 Многоскок и.
46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика свободного нападения.	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 122-124 Многоскок и.
47	Позиционное нападение. Мини-баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Мячи	§10, Стр. 124-126 Беговые упражнения.
48	Тактика нападения. Ведение мяча в движении. Мини- баскетбол. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§10, Стр. 126-129 Беговые упражнения.
49	<u>Физическая культура как область знаний.</u> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	<u>1</u> 1			Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать первую помощь во время занятий.	Мячи	§3, Стр. 40-54 Подтягивание.
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> ТБ при выполнении гимнастики, страховка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика. Сгибание разгибание рук в упоре. Полоса препятствий.	<u>1</u> <u>0</u> 1			Демонстрировать технику лазанья. Осваивать технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, козёл	§21, Стр. 179-183 Висы.
51.	Опорный прыжок. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения для осанки.	1			Осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне	Гим. маты, скамейки, гим. козёл. бревно	§14, Стр. 151-157 Перекапы.
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Опорный прыжок.	1			Оказывать помощь сверстникам в освоении новых	Гим. маты, бревно, скамейки, гим. козёл	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.

				гимнастических упражнений.		
53	Опорный прыжок. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке(Д). Упражнения на перекладине(М).	1		Демонстрировать технику опорного прыжка.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 97-100 Кувырок вперед.
54	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами(Д). Упражнения на перекладине(М). Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, перекладина	§7, Стр. 101-102 Кувырок вперед.
55	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на бревне(Д). Упражнения на перекладине(М). Помощь и страховка.	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастич. упражнений.	Гим. маты, «бревно», скамейки, перекладина	§7, Стр. 100-102 Стойка на лопатках.
56	Бревно. Комбинации из освоенных элементов(Д). К/У Упражнения на перекладине (М). Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием.	1		Демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гим. маты, «бревно», перекладина	§7, Стр. 102-103 Стойка на лопатках.
57.	Ритмическая гимнастика (Д). Сгибание разгибание рук (М).Перестроение с колонны по 2 в колонну по 8 в движении. ОРУ в парах. Эстафеты с элементами гимнастики.	1		Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выпол-и гим-ких упраж-ний.	Гим. маты, скамейки	§7, Стр. 103-105 Стойка на лопатках.
58	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (Д). Сгибание разгибание рук в упоре (М). Перестроение с колонны по 2 в колонну по 4, по 8 в движении. ОРУ с мячами.	1		Демонстрировать технику танцевальных движений. Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности.	Гим. маты, скамейки, мячи	§7, Стр. 105-107 Кувырок назад.
59.	К/У Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(Д) и сгибание разгибание рук в упоре (М). ОРУ в движении.	1		Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, скамейки, обручи	§7, Стр. 107-108 Кувырок назад.
60	Спортивные игры. Баскетбол(5ч.). Т.Б. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1.	1 8 1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.	Мячи	§8, Стр. 109 Ловля мяча.

61.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игровые задания 2:1, 3:1. Мини-баскетбол.	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
62	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 111 Передача мяча.
63	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Челночный бег 3X10м. Игра «Мини баскетбол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи фишки	§8, Стр. 112 Передача мяча.
64	Челночный бег 3X10м. Взаимодействие игроков. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи, секундомер, фишки	§8, Стр. 113 Прыжки на скакалке.
65.	Волейбол(13ч). Правила Т.Б. История волейбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§23, Стр. 186-188 Подача мяча..
66	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Игра «Пионербол».	1			Осваивать универсальные умения работы с мячом	Мячи	§16, Стр. 162-163 Подача мяча..
67.	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Мячи	§9, Стр. 119-121 Упражнения на координацию.
68	Передача мяча над собой. Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на координацию
69	Подача мяча одной рукой через сетку(нижняя прямая). Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			Демонстрировать подачу мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Мячи	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.
70.	Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игре.	Мячи, фишки	§9, Стр. 116-121 Упражнения на ловкость.
71	Прием мяча двумя руками. Упражнения по совершенствованию	1			Описывать и осваивать	Мячи	§12, Стр. 135-137

	развития координации. Игра «Перестрелка».				технические действия из игры волейбол.		Упражнения на выносливость.
72.	К/У – Приём мяча двумя руками. Подача мяча. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Демонстрировать приём мяча Моделировать технические действия спортивных игр.	Мячи	§12, Стр. 137-142 Упражнения на гибкость.
73	Подача мяча по зонам. Метание мяча в цель. Командное взаимодействие в игре «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§12, Стр. 135-142 Беговые упражнения.
74.	Метание мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 142-146 Прыжки на скакалке.
75	Метание мяча в цель - вертикальную. Подача мяча по зонам. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт. игр.	Мячи	§13, Стр. 147-150 Прыжки на скакалке.
76	Комбинации из освоенных элементов. Правила и организация игры в волейбол. Помощь в судействе. Игра «Волейбол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	§4, Стр. 67-71 Метания мяча.
77	Игра волейбол по правилам Организация проведения спортивных игр.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи	§5, Стр. 72-75 Метания мяча.
78	<u>Способы физической деятельности.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий. Коррекция осанки и телосложения. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1			Узнавать , как составлять дневник самоконтроля. Составлять комплексы упраж-ий для занятий физ-кой культурой.	Мячи	§2, Стр. 30-33 Броски мяча.
79	<u>Физическая культура как область знания.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к	<u>1</u> 1			Осваивать нормативы	Мячи	§3, Стр. 42-51 Прыжки на скакалке.

	труду и обороне»(ГТО). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Игра «Баскетбол»				комплекса ГТО. Соблюдать требования техники безопасности в туристских походах.		
80.	Лёгкая атлетика Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. История лёгкой атлетики. ОРУ. Бег с ускорением -30-40 м. Прыжки по разметкам. Игра «Футбол», «Русская лапта»	<u>1</u> <u>6</u> 1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	Секундомер, мячи, фишки	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
81	Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки через скамейку. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, скамейки, эстафетные палочки	§26, Стр. 197-199 Многоскоки
82.	Бег с ускорением 30-40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. Эстафетный бег.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, эстафетные палочки	§27, Стр. 200-201 Многоскоки
83	К/У- Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
84.	Скоростной бег до 40 метров. Прыжки в длину с места и с разбега 7-9 шагов. « Встречная эстафета »	1			Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в длину.	Секундомер, мячи, фишки,	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
85	Прыжки в длину с места(ГТО) Бег с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Кто быстрее»	1			Осваивать навыки выполнения прыжков в длину.	Рулетка, секундомер мячи	§6, Стр. 77-80 Прыжки на скакалке
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Легкоатлетические эстафеты.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 80-82 Многоскоки
87.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов(ГТО). Бег с преодолением препятствий. Игра «Удочка», эстафеты.	1			Демонстрировать технику прыжка в длину. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	Рулетка, барьеры	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
88	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. « Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость.	мячи, секундомер	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
89	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. на дальность «Встречная эстафета »	1			Развивать силовые способности и выносливость	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.

90.	Кросс на 1 км. Метание мяча с разбега. «Линейная эстафета»	1			Развивать выносливость. Соблюдать дисциплину и правила Т/Б.	мячи, секундомер	§6, Стр. 88-90 Подтягивание.
91	К/У- Метание мяча(ГТО). Кросс на 1 км. Игра «Вызов номеров».	1			Демонстрировать технику метания мяча. Развивать выносливость.	Рулетка, мячи	§6, Стр. 83-84 Многоскоки
92.	Кросс на 1 км. Подтягивание на перекладине(М-высокой, Д-низкой). Игра «Команда быстроногих».	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	Перекладина	§6, Стр. 84-87 Беговые упражнения.
93	Кросс на 1 км.(ГТО). Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой). Игра «Удочка», «Салки».	1			Демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Соблюдать правила безопасности.	Перекладина	§6, Стр. 77-87 Многоскоки
94.	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой)Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Развивать скоростно-силовые способности.	Перекладина эстафетные палочки	§19, Стр. 172-174 Силовые упражнения.
95	Подтягивание на перекладине (М-высокой, Д-низкой) (ГТО). Эстафетный бег. Многоскоки. Игра «Русская лапта».	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Мячи, бита, эстафетные палочки, перекладина	§20, Стр. 175-177 Силовые упражнения.
96	Спортивные игры Правила поведения и Т/Б во время спортигр. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости в баскетболе. Игра «Баскетбол», «Борьба за мяч».	6 1			Излагать правила и условия проведения игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	§24, Стр. 189-192 Ловля мяча.
97.	Бросок мяча. Ведение мяча правой – левой рукой змейкой. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1			Осваивать и выполнять правила и условия проведения игр.	Мячи	§8, Стр. 110 Ловля мяча.
98	Ведение мяча правой – левой рукой – бросок. Игра «Мяч – капитану», «Баскетбол».	1			Демонстрировать навыки ведения и броска мяча.	Мячи	§8, Стр. 111 Передача мяча.
99	Футбол. Передвижения. Удар мяча в цель – по воротам. Ведение мяча. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1			Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита.	§18, Стр. 169-171 Удары по мячу.
100	К/У Передвижения. Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Мячи, бита.	§25, Стр. 193-195 Удары по мячу.

				действий из спортивных игр.		
101	Прием и передача мяча в футболе.. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра « Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями	Мячи, бита.	§11, Стр. 132-135 Набивания мячу.
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Планирование занятий с разной функциональной направленностью. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Игра « Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1		Осваивать навыки и умение планировать занятия физической культурой. Составлять Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Мячи, бита.	§33, Стр. 231-233 Прыжки на скакалке.
	Итого	<u>10</u> <u>2</u>			К/У(контрольные уроки) - 11	