

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Воздвиженская средняя школа

Принято  
Педагогическим  
Советом  
Протокол №1  
От 27.08.18г

Утверждено  
Приказом  
По МОУ Воздвиженская  
СШ  
От 27.08.19 г №131-О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2018 / 2019 учебный год

учебного предмета «Физическая культура»

Класс 7

Учитель : Горшков А. В.

Рабочая программа для 7 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха Просвещение - 2017 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2015, соответствует базисному учебному плану МОУ СШ, принятому 31 августа 2015 года, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 7 классе. Третий час учебного предмета «Физическая культура» проводится в рамках курса внеурочной деятельности и используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по физическому воспитанию учащихся направлены:**

- На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 7 классов является:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 7 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (12 часов ) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

## **СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и понимать:**

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
  - Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
  - Психофункциональные особенности собственного организма;

- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- В условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- Преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
- 

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

| Номер<br>урока                       | Дата урока |       | Тема урока                                                            | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контроль                                                                                        | Использование<br>учебного<br>оборудования      |
|--------------------------------------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                      | План.      | Факт. |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |                                                |
| I четверть (27 часов)                |            |       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |                                                |
| Знания о физической культуре (1 час) |            |       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |                                                |
| 1                                    |            |       | Техническая подготовка.<br>Техника движений и её основные показатели. | Техника движений и её основные показатели.<br>Основные правила обучения новым движениям. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения<br>Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.<br>Профилактика появления | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения.<br>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты.<br>Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.<br>Оценка быстроты по приведенным показателям | Компьютер, экран проектор, учебная презентация |

| Номер<br>урока                    | Дата урока |       | Тема урока                        | Содержание урока                                                                                                                                           | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контроль                                         | Использование<br>учебного<br>оборудования           |
|-----------------------------------|------------|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   | План.      | Факт. |                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                                     |
|                                   |            |       |                                   | ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                                     |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |            |       |                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                                     |
| 2                                 |            |       | Беговые упражнения. Высокий старт | Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) | Контроль техники выполнения комплекса упражнений | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |
| 3                                 |            |       | Беговые упражнения. Низкий старт  | Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила                                                       | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                          | Содержание урока                                                                                                                            | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                                   | Использование<br>учебного<br>оборудования           |
|----------------|------------|-------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                     |
|                |            |       |                                     | соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом                                                      | усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                  |                                            |                                                     |
| 4              |            |       | Беговые упражнения.<br>Низкий старт | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей       | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники низкого старта            | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |
| 5              |            |       | Беговые упражнения.<br>Соревнования | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в                                                                                          | Оценка скорости бега на короткие дистанции | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                   | Содержание урока                                                                                                      | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль              | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                           |
|                |            |       |                                              |                                                                                                                       | процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |                                           |
| 6              |            |       | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |                       | Секундомер, флажки, мяч                   |
| 7              |            |       | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе               | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники бега | Секундомер, флажки, мяч                   |
| 8              |            |       | Беговые упражнения. Бег на средние           | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»                                                           | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Учет времени. Оценка  | Секундомер, флажки, мяч                   |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                           | Содержание урока                                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                               | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                           |
|                |            |       | дистанции                            |                                                                                                                                        | усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                  | скоростных способностей и выносливости |                                           |
| 9              |            |       | Беговые упражнения.<br>Челночный бег | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |                                        | Рулетка, флажки, мел для разметки         |
| 10             |            |       | Беговые упражнения.<br>Челночный бег | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей»                                | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в                                                                                          |                                        | Рулетка, флажки, мел для разметки         |

| Номер<br>урока         | Дата урока |       | Тема урока                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контроль                                   | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|------------------------|------------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                        | План.      | Факт. |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                           |
|                        |            |       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                           |
| 11                     |            |       | Беговые упражнения.<br>Челночный бег | Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                      | Контроль техники челночного бега           | Мел для разметки, конусы, мячи набивные   |
| <b>Футбол (3 часа)</b> |            |       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                           |
| 12                     |            |       | Футбол. Остановка катящегося мяча    | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе | Контроль техники остановки катящегося мяча | Футбольные мячи, свисток                  |
| 13                     |            |       | Футбол. Удар по катящемуся           | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль техники удара                     | Футбольные мячи, свисток                  |

| Номер<br>урока                  | Дата урока |       | Тема урока                               | Содержание урока                                                                                                                                                                                      | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Контроль                       | Использование<br>учебного<br>оборудования                     |
|---------------------------------|------------|-------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                 | План.      | Факт. |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                               |
|                                 |            |       | мячу                                     | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе                                                                                      | по мячу                        |                                                               |
| 14                              |            |       | Футбол.<br>Тактика игры                  | Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра                                                                    | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе | Контроль<br>техники ловли мяча | Футбольные мячи, свисток                                      |
| <b>Легкая атлетика (3 часа)</b> |            |       |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                                               |
| 15                              |            |       | Прыжковые упражнения.<br>Прыжок в высоту | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые                                                                                                           | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                            | Содержание урока                                                                                              | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                           | Использование<br>учебного<br>оборудования                     |
|----------------|------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                                                               |
|                |            |       |                                       | упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)                                   | прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                   |                                    |                                                               |
| 16             |            |       | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения                       | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения прыжка | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |
| 17             |            |       | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту | Соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных                                                                                                                                          | Учет высоты прыжка                 | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |

| Номер<br>урока             | Дата урока |       | Тема урока                                                                                      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------------------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                            | План.      | Факт. |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
|                            |            |       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                 |          |                                           |
| <b>Волейбол (10 часов)</b> |            |       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
| 18                         |            |       | Волейбол.<br>Стойка игрока.<br>Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |          | Мяч волейбольный, свисток                 |
| 19                         |            |       | Волейбол.<br>Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены                                  | Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру.                                   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |          | Мяч волейбольный, Свисток                 |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                                                                             | Использование<br>учебного<br>оборудования     |
|----------------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                               |
|                |            |       |                                                                 | Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                               |
| 20             |            |       | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер |
| 21             |            |       | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены      | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху –                                                                                                                  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |                                                                                      | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                                             | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                                                                            | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                           |
|                |            |       |                                                                                        | приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                           |
| 22             |            |       | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку                         | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток                 |
| 23             |            |       | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением                                                                                             | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |                                                                                     | Мяч волейбольный, свисток                 |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                                      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                                                     | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |                                           |
|                |            |       |                                                                                 | вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |                                           |
| 24             |            |       | Волейбол.<br>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой | Мяч волейбольный, свисток                 |
| 25             |            |       | Волейбол.<br>Нижняя прямая подача                                               | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки.                                                                                                                                                                                                                                                         | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии        | Мяч волейбольный, свисток, обручи         |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                       | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
|                |            |       |                                  | Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
| 26             |            |       | Волейбол. Прямой нападающий удар | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку<br>$h = 180\text{--}190$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |          | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч      |

| Номер<br>урока                               | Дата урока |       | Тема урока                                                                               | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контроль                                                     | Использование<br>учебного<br>оборудования                |
|----------------------------------------------|------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                              | План.      | Факт. |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                                                          |
| 27                                           |            |       | Волейбол.<br>Прямой<br>нападающий<br>удар после<br>набрасывания<br>мяча<br>партнёром     | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями                                                                                                    | Контроль<br>техники<br>прямого<br>нападающего<br>удара       | Мяч<br>волейбольный,<br>свисток                          |
| <b>II четверть (21 час)</b>                  |            |       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                                                          |
| <b>Знания о физической культуре (2 часа)</b> |            |       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                                                          |
| 28                                           |            |       | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского                                                                                                                                                            | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс | Контроль<br>техники<br>выполнения<br>комплекса<br>упражнений | Компьютер,<br>экран. проектор.<br>Учебная<br>презентация |

| Номер<br>урока                                     | Дата урока |       | Тема урока                                                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                                         | Использование<br>учебного<br>оборудования                     |
|----------------------------------------------------|------------|-------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                    | План.      | Факт. |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                                                               |
|                                                    |            |       | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | движения в России (СССР).<br>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br>Краткие сведения о Московской Олимпиаде.<br>Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)                                                 | упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                               |
| 29                                                 |            |       | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                       | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.<br>Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой.<br>Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой | Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой | Контроль техники выполнения комплекса упражнений |                                                               |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</b> |            |       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                                                               |
| 30                                                 |            |       | Строевые упражнения                                                  | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе                                                                                                                                | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко                                                                                                                                          | Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки  | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видео-ролики |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                   | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контроль                               | Использование<br>учебного<br>оборудования                        |
|----------------|------------|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                  |
|                |            |       |                              | (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).<br>Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Инструктаж по ТБ                                                                                               | выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении                                   |                                        |                                                                  |
| 31             |            |       | Висы.<br>Строевые упражнения | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).<br>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |                                        | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки |
| 32             |            |       | Висы.<br>Строевые упражнения | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом                                                                                                                                                                                                                                      | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику                                                                                                                                                                                                                                   | Контроль выполнения строевых приемов и | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические                 |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                   | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                              | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контроль                                                                            | Использование<br>учебного<br>оборудования                        |
|----------------|------------|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                  |
|                |            |       |                              | в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости      | упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении                                                                                                                                                                      | команд.<br>Контроль техники выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой | палки, скамейки                                                  |
| 33             |            |       | Висы.<br>Строевые упражнения | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине   | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки |
| 34             |            |       | Опорный прыжок               | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота                                                                                                                                                            | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют                                                                                                                                                         | Контроль техники выполнения висов                                                   | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка                    |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока     | Содержание урока                                                                                                                                                                                          | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                      | Контроль                                                                          | Использование<br>учебного<br>оборудования                           |
|----------------|------------|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                     |
|                |            |       |                | 100–115 см (м), 105–110 (д)).<br>Комплекс общеразвивающих<br>упражнений с обручем.<br>Упражнения на развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей                                                         | типовые ошибки и активно помогают их исправлению                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                     |
| 35             |            |       | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м).<br>Упражнения на развитие силовых способностей.<br>Эстафеты | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |                                                                                   | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка |
| 36             |            |       | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м).<br>Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м) | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка |
| 37             |            |       | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.                                                                                                                           | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок                                                                                                                                               | Контроль техники выполнения                                                       | Гимнастический козел, обручи, большие мячи,                         |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока             | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                              | Контроль                                                                         | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                           |
|                |            |       |                        | Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки                                                                                                                                                                      | умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению                                                                                                                                           | опорного прыжка                                                                  | гимнастическая скамейка                   |
| 38             |            |       | Акробатика.<br>Лазанье | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)                                                              | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению |                                                                                  | Гимнастические маты                       |
| 39             |            |       | Акробатика.<br>Лазанье | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом) | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) | Гимнастические маты, мячи                 |
| 40             |            |       | Акробатика.<br>Лазанье | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту.                                                                                                                                                                     | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых                                                                                                         | Контроль техники выполнения стойки                                               | Гимнастические маты, мячи                 |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                       | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контроль                                                                                        | Использование<br>учебного<br>оборудования         |
|----------------|------------|-------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |                                                   |
|                |            |       |                                                                  | Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации                                                                                                                                                                                                                                               | гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению                                                                                                                                                                                                                                                                                      | на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)                                |                                                   |
| 41             |            |       | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями) | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости. Оценка лазанья по шести | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 42             |            |       | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на                                                                                                                                                                                        | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику                                                       | Контроль техники выполнения упражнений                                                          | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                       | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                     | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контроль                               | Использование<br>учебного<br>оборудования         |
|----------------|------------|-------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                   |
|                |            |       |                                                                  | гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                   |
| 43             |            |       | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости                                                                                 | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Контроль техники выполнения комбинаций | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 44             |            |       | Упражнения на гимнастических брусках                             | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении    |                                        | Гимнастические брусья                             |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Контроль                                          | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                           |
|                |            |       |                                      | на развитие силовых способностей с набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                           |
| 45             |            |       | Упражнения на гимнастических брусках | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья                     |
| 46             |            |       | Упражнения на гимнастических брусках | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами                                                                                                                                                                                     | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники комбинаций на брусьях            | Гимнастические брусья                     |
| 47             |            |       | Ритмическая гимнастика               | Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов.                                                                                                                                                                                                                                           | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В                                                                                                                                                                                                   | Контроль техники выполнения                       | Компьютер, диски с музыкальным            |

| Номер<br>урока                                                   | Дата урока |       | Тема урока                                        | Содержание урока                                                                                                                                                                                                        | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                     | Контроль                                          | Использование<br>учебного<br>оборудования       |
|------------------------------------------------------------------|------------|-------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                                  | План.      | Факт. |                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                 |
|                                                                  |            |       |                                                   | Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации                                                                                    | случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                            | танцевальных упражнений                           | сопровождением                                  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b> |            |       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                 |
| 48                                                               |            |       | Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м) | Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног      | Контроль техники выполнения комплексов упражнений |                                                 |
| <b>III четверть (30 часов)</b>                                   |            |       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                 |
| <b>Лыжные гонки (21 час)</b>                                     |            |       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                 |
| 49                                                               |            |       | Передвижения на лыжах. Эстафеты                   | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах                                                                   | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |                                                   | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                         | Содержание урока                                                                                                                                                                                                   | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Контроль                      | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                           |
| 50             |            |       | Передвижения на лыжах                              | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                               | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 51             |            |       | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности                                         | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                               | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 52             |            |       | Передвижения на лыжах. Попеременный                | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для                                                                                                                                               | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Контроль техники попеременног | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                         | Содержание урока                                                                                                                                                                                                         | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Контроль           | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                           |
|                |            |       | двухшажный ход                                     | самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности                                                                            | в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                      | о двухшажного хода |                                           |
| 53             |            |       | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительнымотягощением | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                    | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 54             |            |       | Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный   | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности.                                                                                                    | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                           | Содержание урока                                                                                                                                               | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль                                 | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                           |
|                |            |       | ход                                                  | Упражнения на развитие силы                                                                                                                                    | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                           |
| 55             |            |       | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход  | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости                                                              | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                                          | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 56             |            |       | Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный ход | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций                                                                                                                                                                                                                                        | Контроль техники выполнения лыжных ходов | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                          | Содержание урока                                                                                                                                                                                    | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                           |
|                |            |       |                                                     |                                                                                                                                                                                                     | и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                           |
| 57             |            |       | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты                                                                                                                    | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |          | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 58             |            |       | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,                                                                                                                                                            |          | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока        | Содержание урока                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Контроль                              | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |                                           |
|                |            |       |                   |                                                                                                                        | во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                           |
| 59             |            |       | Повороты на лыжах | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне                          | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                                       | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 60             |            |       | Повороты на лыжах | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка» | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,                                                                 | Контроль техники выполнения поворотов | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока        | Содержание урока                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Контроль           | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                           |
|                |            |       |                   |                                                                                                                        | используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                           |
| 61             |            |       | Повороты на лыжах | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации  | Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                     | Оценка координации | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 62             |            |       | Спуски на лыжах   | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок» | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                    | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока      | Содержание урока                                                                                                             | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль                            | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                           |
| 63             |            |       | Спуски на лыжах | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы                                                | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                                     | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 64             |            |       | Спуски на лыжах | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | Контроль техники выполнения спусков | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 65             |            |       | Подъемы         | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет.                                                                              | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                                      | Содержание урока                                                                      | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль                              | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                           |
|                |            |       |                                                                 | Упражнения на развитие выносливости                                                   | соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                             |                                       |                                           |
| 66             |            |       | Передвижения на лыжах<br>Прохождение дистанции 4 км             | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе         | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                  | Оценка скорости прохождения дистанции | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 67             |            |       | Передвижения на лыжах.<br>Тактика прохождения длинных дистанций | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |                                       | Лыжи, палки, ботинки                      |
| 68             |            |       | Передвижения на лыжах.<br>Соревнования                          | Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах                             | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на                                                                                       | Учет времени                          | Лыжи, палки, ботинки                      |

| Номер<br>урока                                           | Дата урока |       | Тема урока                                                                                                              | Содержание урока                                                                                                                                                                            | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Контроль                     | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------------------------------------------------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                          | План.      | Факт. |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                           |
|                                                          |            |       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             | лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                           |
| 69                                                       |            |       | Передвижения на лыжах.<br>Эстафеты на склоне                                                                            | Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.<br>Упражнения для развития силы мышц туловища                                             | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха                                                                                                                                               |                              | Лыжи, палки, ботинки                      |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b> |            |       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                           |
| 70                                                       |            |       | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.<br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.<br>Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям | Оценка двигательной ловкости |                                           |
| <b>Баскетбол (8 часов)</b>                               |            |       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                           |
| 71                                                       |            |       | Баскетбол.<br>Передвижения игрока                                                                                       | Передвижения игрока.<br>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на                     | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности                                                                                                                                                    |                              | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                  | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                               | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
|                |            |       |                             | <p>месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
| 72             |            |       | Баскетбол. Повороты с мячом | <p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> |          | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                     | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                                                       | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                           |
|                |            |       |                                | обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                           |
| 73             |            |       | Баскетбол.<br>Повороты с мячом | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения поворотов с мячом                  | Баскетбольные мячи                        |
| 74             |            |       | Баскетбол.<br>Ведение мяча     | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.                                                                                                                                                                                                                                           | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                  | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                                                         | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                           |
|                |            |       |                             | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                           |
| 75             |            |       | Баскетбол.<br>Ведение мяча  | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивлением | Баскетбольные мячи                        |
| 76             |            |       | Баскетбол.<br>Передача мяча | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной                                                                                                    | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах      | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                  | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                             | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                                                                                   | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                           |
|                |            |       |                             | рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                           |
| 77             |            |       | Баскетбол.<br>Передача мяча | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Баскетбольные мячи                        |
| 78             |            |       | Баскетбол.<br>Передача мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы                                                         | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                                                                                            | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока         | Дата урока |       | Тема урока                | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                      | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                                                 | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|------------------------|------------|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                        | План.      | Факт. |                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                           |
| IV четверть (27 часов) |            |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                           |
| Баскетбол (5 часов)    |            |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                           |
| 79                     |            |       | Баскетбол.<br>Бросок мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места | Баскетбольные мячи                        |
| 80                     |            |       | Баскетбол.<br>Бросок мяча | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости                        | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                                                          | Баскетбольные мячи                        |
| 81                     |            |       | Баскетбол.<br>Бросок мяча | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной                                                                                                                          | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают                      | Контроль техники штрафного броска                        | Баскетбольные мячи                        |

| Номер<br>урока                              | Дата урока |       | Тема урока                      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                   | Использование<br>учебного<br>оборудования       |
|---------------------------------------------|------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
|                                             | План.      | Факт. |                                 |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                 |
|                                             |            |       |                                 | бросок. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости                                                                                    | технику безопасности                                                                                                                                                                                                                              |                            |                                                 |
| 82                                          |            |       | Баскетбол.<br>Перехват мяча     | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                            | Баскетбольные мячи                              |
| 83                                          |            |       | Баскетбол.<br>Перехват мяча     | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра                  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                            | Баскетбольные мячи                              |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b> |            |       |                                 |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                 |
| 84                                          |            |       | Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное                                                                                                           | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний         | Оценка уровня выносливости | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация |

| Номер<br>урока                                           | Дата урока |       | Тема урока                                                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                  | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Контроль                                                       | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------------------------------------------------|------------|-------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                          | План.      | Факт. |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                           |
|                                                          |            |       |                                                                      | влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания | органов дыхания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                           |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b> |            |       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                           |
| 85                                                       |            |       | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки                                                                                                                  | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их в комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений |                                           |
| <b>Лепта (6 часов)</b>                                   |            |       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                           |
| 86                                                       |            |       | Игра «Русская лепта». Ловля в сочетании с передачей мяча             | Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лепту. Упражнения на развитие ловкости                                                                                           | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности                                                                                                                             |                                                                | Бита, мяч                                 |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                                               | Содержание урока                                                                                                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Контроль                               | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                           |
| 87             |            |       | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей                                                               | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                                        | Бита, мяч                                 |
| 88             |            |       | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации                             | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Контроль техники ловли и передачи мяча | Бита, мяч                                 |
| 89             |            |       | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |                                        | Бита, мяч                                 |
| 90             |            |       | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей      | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные                                                                                                         | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых                                                    | Контроль техники ударов по мячу.       | Бита, мяч                                 |

| Номер<br>урока                     | Дата урока |       | Тема урока                                               | Содержание урока                                                                                                                                                 | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                    | Использование<br>учебного<br>оборудования                                                |
|------------------------------------|------------|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | План.      | Факт. |                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                          |
|                                    |            |       | мяча                                                     | действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты                                                                                                   | действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                          |
| 91                                 |            |       | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль техники ловли мяча | Бита, мяч                                                                                |
| <b>Легкая атлетика ( 14 часов)</b> |            |       |                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                          |
| 92                                 |            |       | Беговые упражнения. Кроссовый бег                        | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель                                                                                    | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |                             | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 93                                 |            |       | Беговые упражнения. Кроссовый бег                        | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»                                                                    | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания,                           |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                        | Содержание урока                                                                                                       | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                                 | Использование<br>учебного<br>оборудования                                                |
|----------------|------------|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                          |
|                |            |       |                                   |                                                                                                                        | упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                       |                                          | волейбольные), секундомер                                                                |
| 94             |            |       | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защитай товарища» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники преодоления препятствий | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 95             |            |       | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Защитай товарища»                                           | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Учет времени                             | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                         | Содержание урока                                                                                               | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                                                | Использование<br>учебного<br>оборудования             |
|----------------|------------|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                    |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                       |
| 96             |            |       | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |                                                         | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики |
| 97             |            |       | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»                           | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики |
| 98             |            |       | Прыжковые упражнения. Многоскоки   | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств,                                                                                                                                                                                                                          | Контроль техники выполнения многоскоков                 | Мел для разметки, конусы                              |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                           | Содержание урока                                                                                                                                           | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                           |
|                |            |       |                                      |                                                                                                                                                            | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                           |
| 99             |            |       | Прыжковые упражнения. Многоскоки     | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин                                                                     | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности |          | Мел для разметки, конусы                  |
| 100            |            |       | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скорости | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых                                                    |          | Рулетка, флажки, мел для разметки         |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока                           | Содержание урока                                                                                                         | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Контроль                                   | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                            |                                           |
|                |            |       |                                      |                                                                                                                          | упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                           |
| 101            |            |       | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега                                        | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль выполнения техники прыжка в длину | Рулетка, флажки, мел для разметки         |
| 102            |            |       | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Учет дальности прыжка                      | Рулетка, флажки, мел для разметки         |
| 103            |            |       | Метание                              | Техника метания малого мяча                                                                                              | Описывают технику выполнения метательных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            | Малые мячи,                               |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока             | Содержание урока                                                                                                                                                                                                         | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контроль                                       | Использование<br>учебного<br>оборудования   |
|----------------|------------|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                             |
|                |            |       | малого мяча            | на дальность отскока от стены с 1–3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы | упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности                                          |                                                | конусы, таблички, набивные мячи             |
| 104            |            |       | Метание<br>малого мяча | Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы                                                                                     | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Контроль<br>техники<br>метаний на<br>дальность | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи |
| 105            |            |       | Метание<br>малого мяча | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на                                                                                         | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учет<br>дальности<br>метаний                   | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи |

| Номер<br>урока | Дата урока |       | Тема урока | Содержание урока                        | Характеристика<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                     | Контроль | Использование<br>учебного<br>оборудования |
|----------------|------------|-------|------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                | План.      | Факт. |            |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                           |
|                |            |       |            | развитие скоростно-силовых способностей | упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности |          |                                           |

### Основы знаний по физической культуре

| п/п<br>№ | Тема беседы                                                | На каком<br>уроке |
|----------|------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.       | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1,28,49,79        |
| 2.       | Дыхание во время выполнения физических упражнений          | 10,20,54,83       |
| 3.       | Питание и питьевой режим                                   | 12,21,55,84       |
| 4.       | Двигательный режим                                         | 11,22,56,80       |
| 5.       | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки           | 13,23,57,81       |
| 6.       | Режим дня школьника                                        | 24,58,85          |
| 7.       | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека    | 29,42,48          |
| 8.       | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями     | 14,25,59,86       |

|    |                                                                   |                |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| 9. | Основные причины травматизма                                      | 15,26,60,87    |
| 10 | Виды легкой атлетики                                              | 4,27,71,100    |
| 11 | Основные требования к одежде и обуви                              | 5,32,61,88     |
| 12 | Значение ЗОЖ для здоровья человека                                | 6,92,101       |
| 13 | Мир Олимпийских игр                                               | 7,93,102       |
| 14 | Требования к температурному режиму                                | 33,43,51,70    |
| 15 | Понятия об обморожении                                            | 8,34,44,62,89  |
| 16 | Профилактика плоскостопия                                         | 16,35,45,63,90 |
| 17 | Профилактика близорукости                                         | 50,64,72       |
| 18 | Профилактика простуды                                             | 52,65,73       |
| 19 | Поведение в экстремальных ситуациях                               | 17,36,46,74,94 |
| 20 | Элементы самомассажа                                              | 18,37,47,76,95 |
| 21 | Основы аутогенной тренировки                                      | 53,66,77,81    |
| 22 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 19,38,68,78,96 |
| 23 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления        | 30,39,69,97    |
| 24 | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн                 | 31,40,98       |
| 25 | Виды лыжного спорта                                               | 9,41,82,99     |
| 26 | Звезды советского и российского спорта                            | 67,75          |

|    |                                                        |      |
|----|--------------------------------------------------------|------|
| 27 | Первая помощь при травмах                              | 3,34 |
| 28 | Влияние физических упражнений на развитие телосложения | 2,35 |

**Домашнее задание по физической культуре**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Виды домашнего задания</b> | <b>Источник</b> | <b>На каком уроке</b> |
|------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|
|------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|

|     |                                 |                |              |
|-----|---------------------------------|----------------|--------------|
| 1.  | Страницы истории                | §1 с. 7-8      | 1            |
| 2.  | Познай себя                     | §2 с. 8-13     | 2-7          |
| 3.  | Здоровье и здоровый образ жизни | §3 с. 13-40    | 11-18        |
| 4.  | Самоконтроль                    | §4 с. 40-67    | 28-43        |
| 5.  | Первая помощь при травмах       | §5 с.67-72     | 49-78        |
| 6.  | Легкая атлетика                 | §6 с. 77-97    | 1-10         |
| 7.  | Гимнастика                      | §7 с. 179      | 28-48        |
| 8.  | Баскетбол                       | §8 с. 183-186  | 11-20, 79-91 |
| 9.  | Волейбол                        | §9 с.186-189   | 21-27        |
| 10. | Гандбол                         | §10 с.189-193  | 92-105       |
| 11. | Футбол                          | §11 с.193-197  | 100-103      |
| 12. | Лыжная подготовка               | §12 с.197-200  | 49-78        |
| 13. | Плавание                        | §13 с.200-204  | 94-98        |
| 14. | Гибкость                        | §28 с. 204-211 | 28-48        |
| 15. | Сила                            | §29 с.211-217  | 100-103      |
| 16. | Быстрота                        | §30 с.217-222  | 1-10         |
| 17. | Выносливость                    | §31 с.222-225  | 92-105       |
| 18. | Ловкость                        | §32 с.225-231  | 28-48        |

|     |        |               |         |
|-----|--------|---------------|---------|
| 19. | Туризм | §33 с.231-236 | 101-104 |
|-----|--------|---------------|---------|

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1        | <b>Базовая часть</b>                | <b>84</b>                 |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2      | Легкая атлетика                     | 24                        |
| 1.3      | Спортивные игры                     | 18                        |
| 1.4      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        |
| 1.5      | Лыжная подготовка                   | 18                        |
| 1.6      | Элементы единоборств                | 6                         |
| 2        | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24</b>                 |
| 2.1      | Спортивные игры                     | 12                        |
| 2.2      | Гимнастика с элементами акробатики  | 3                         |
| 2.3      | Лыжная подготовка                   | 6                         |

