



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»  
Альметьевского муниципального района РТ

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от «28» августа 2021 г. № 1

Введено приказом от «28» августа 2021 г. № 134  
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»  
 Муртазин Н.К.

#### Рабочая программа

по предмету *физическая культура* для 5 класса  
(количество часов в неделю - 3 ч, в год - 102 ч)

Составитель: Гильманов Ахтя Рашитович, учитель физической культуры первой квалификационной категории  
(предмет, квалификационная категория)

«Согласовано»  
Заместитель директора  Мухаматгараева Л.А. от «28» августа 2021 г.

«Рассмотрено»  
На заседании МО, протокол от «27» августа 2021 г. № 1  
Руководитель МО  Г.И. Мансурова

2021-2022 учебный год

**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Физическая культура как область знаний.	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>
Физическое совершенство	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i></p>

	<p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполняют отталкивание, повороты на коньках. Выполняют торможения на коньках.</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Выполняют технические элементы борьбы.</p>	<p><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</i></p>
--	---	--

### Содержание учебного предмета по физической культуре 5 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p><i>Олимпийские игры древности</i>: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <p>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; рост-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</p>	<p>1</p> <p>в процессе занятий</p> <p>в процессе занятий</p>
<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и</p>	

<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	физкультпауз	
	Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга	
	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе	1
	Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий	
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий	
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток	<b>103</b> 4 1
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)	2
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	99 10
	<u>Организующие команды и приемы</u> : перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	
	<u>Акробатические упражнения и комбинации</u> : Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации	
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</u> : Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	
	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов	
	Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.	
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из висячего положения; Комбинации из ранее изученных элементов. -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов	
	<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные Общеразвивающие упражнения.	
	<b>Спортивные игры</b> <u>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча	30 <u>13</u>
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой	

Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча	
Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)	
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	
Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
<i>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</i>	10
Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре	
Передачи мяча сверху двумя руками над собой	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
<i>Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол( мини-футбол)</i>	7
Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.	
Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места	
Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	
Правила игры в футбол.	
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.	
<b>Плавание</b>	6
Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты	
Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде	
<b>Национальные виды спорта. Спортивная Борьба.</b>	6
История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.	
Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца	
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы.	
Физическая подготовка борца. Отжимание, подтягивание, прыжки. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки.	
<b>Легкая атлетика</b>	20
<b>Беговые упражнения:</b> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000м; бег 1500 м	
<b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	

	<u>Метание малого мяча</u> : метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	
	<b>Лыжные гонки</b> <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> : попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> : подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий	18
	<b>Конькобежная подготовка.</b> Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду. Обучение отталкиванию и маховым движениям при беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. Выполнение поворотов «приставными шагами» вправо, влево. Виды торможений. Техника поворота приставными шагами и торможения полуплугом в комбинации: произвольный разбег-прохождение поворота приставными шагами - скольжение по прямой в посадке на двух коньках - торможение полуплугом. Техника бега со старта. Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения по 30-40м. Упражнения в парах, тройках.	9
	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <b>Прикладная физическая подготовка</b> : ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	в процессе занятий
	<b>Общefизическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	
	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b>					
1	<b><u>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</u></b> <u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования безопасности и первая помощь при</u>	1	1	09	Раскрывают историю возникновения ОИ и характеризуют их. Знают цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского

	<i>травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды трав</i>				движения. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>					
2	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> <u>Бег на короткие дистанции. Высокий старт</u> (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой); причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</u>	1	4.09		Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, знают и соблюдают правила безопасности, их причины и оказание первой помощи
3	<b>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</b> Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением(40-50 м).Бег 30 м на результат. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)</u>	1	6.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают виды испытаний в своей возрастной ступени
4	<b>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</b> Бег с ускорением(50-60 м). Бег по дистанции. <u>Финиширование.</u> Челночный бег 3x10м. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</u>	1	8.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности при подготовке домашних заданий
5	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на	1	11.09		Соблюдают технику выполнения беговых

	результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе</i>				упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
6	<b>Легкая атлетика.</b> <u>Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1)с 5-6 м.</u> <u>Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени.</u> Специальные упражнения при метании мяча Подвижная игра «Попади в мяч». <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий</i>	1	13.09		Описывают технику выполнения метания малого и набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<b>Легкая атлетика.</b> <u>Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1)с 5-6 м.</u> Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей	1	15.09		Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы при самостоятельных занятиях
8	<b>Легкая атлетика.</b> <u>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», приземление.</u> <u>Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.09		Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега и метания набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<b>Легкая атлетика.</b> <u>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом</u>	1	20.09		Демонстрируют технику прыжка в длину

	«согнув ноги», подбор разбега. Бег на средние дистанции: Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости				с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> Развитие двигательных качеств	1	22.09		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Преодолевают полосу препятствий
11	<u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u>	1	25.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают технику беговых испытаний ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; рост-весовые показатели</u>	1	27.09		Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста
13	<u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств	1	29.09		Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и

					физические упражнения для развития двигательных качеств
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>					
14	<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)</i>	1	2.10		Разрабатывают и используют комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>					
15	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:</b> Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Терминология гимнастических упражнений. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах</i>	1	4.10		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают и соблюдают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы

16	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения и комбинации: <u>Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке.</u> <u>Организирующие команды и приемы.</u> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости и координационных способностей. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</i>	1	6.10		Описывают и разучивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для координационных способностей и гибкости
17	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке, в усложнённых условиях. <u>Стойка на лопатках.</u> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:</u> <u>правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</u>	1	9.10		Осваивают технику акробатических упражнений предупреждая появление ошибок и, соблюдая правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений
18	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). <u>Организирующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Физическое развитие человека:</u> <i>осанка как показатель физического развития человека</i>	1	11.10		Составляют акробатическую комбинацию, соблюдая технику безопасности. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют и помогают в их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы. Осознают значение осанки в физическом развитии человека. Осваивают комплекс упражнений для формирования правильной осанки
19	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические комбинации ранее изученных упражнений (5-6	1	13.10		Демонстрируют акробатические комбинации. Осваивают технику висов и

	<p><u>упражнений</u>). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</u>: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации</p>				<p>упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности</p>
20	<p><b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: <u>упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов.</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации</p>	1	16.10		<p>Демонстрируют выполнение упражнений в висе и в равновесии. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
21	<p><b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Гимнастические <u>упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа); <u>Организующие команды и приемы.</u> <u>Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.</u> Развитие силовых способностей</p>	1	18.10		<p>Осваивают технику упражнений на разновысоких брусьях, соблюдая правила техники безопасности, оказывают страховку и помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений. Чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Четко выполняют строевые приёмы</p>

22	<b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на разновысоких брусках (девочки): <u>Комбинации из ранее изученных элементов</u> ; упражнения на параллельных брусках (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазание, ползания	1	20.10		Демонстрируют выполнение упражнений из 5-6 ранее изученных элементов. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
23	<b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные Общеразвивающие упражнения: <u>Упражнения с гантелями (мальчики)</u> . Развитие скоростно-силовых качеств	1	23.10		Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
24	<b><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></b> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. <u>Общеразвивающая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики)</u>	1	25.10		Демонстрируют технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для силовых способностей. Осуществляют помощь в установке и уборке снарядов и инвентаря
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>					
25	<b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</u></b> <b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u></b> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)	1	27.10		Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 13 часов</b>					

26	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b></p> <p>Стойки игрока. <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком.</u> Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</i></p>	1	30.10		Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
27	<p><b>Спортивные игры: <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> <u>Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам.</u> Развитие ловкости.</p>	1	16.11		Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
28	<p><b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах)</u></p>	1	20.11		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
29	<p><b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках).</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом</p>	1	22.11		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
30	<p><b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> <u>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>	1	23.11		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
31	<p><b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> <u>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой.</u> <u>Правила игры в</u></p>	1	27.11		Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	<u>баскетбол</u>				освоения техники игровых приёмов и действий
32	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	29.11		Осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки и исправляют их. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
33	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)	1	30.11		Осваивают технику броска мяча одной рукой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
34	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> Ведение мяча в усложненных условиях. Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	4.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
35	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> Броски одной рукой с места после ведения и остановки, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)	1	6.12		Демонстрируют технику броска мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
36	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u></b> Броски одной рукой в движении после ведения, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	7.12		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
37	<b>Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и</u></b>	1	11.12		Взаимодействуют со сверстниками в

	<u>приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)</u> <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>				процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
38	<b>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</b>	1	13.12		Понимают назначение личной опеки в баскетболе. Демонстрируют технику броска
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание 6 часов</b>					
39	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания.</b> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)</b>	1	14.12		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
40	<b>Плавание.</b> Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1	18.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
41	<b>Плавание.</b> Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты;	1	20.12		Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и

	ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»				основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
42	<u>Плавание.</u> Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга»	1	21.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
43	<u>Плавание.</u> Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работы ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»	1	25.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
44	<u>Плавание.</u> Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол»	1	10.01		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

					Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка 18 часов, Конькобежная подготовка 9 часов</b>					
45-46	<b>Лыжная подготовка.</b> <u>Попеременный двухшажный ход (имитация). Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период; Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе</u></u>	2	11.0115.01		Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Знают соблюдают правила техники безопасности Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают требования по лыжным гонкам в комплексе ГТО. Описывают технику передвижения на коньках.
47	<b>Конькобежная подготовка.</b> Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду; Восстановление навыков катания на коньках по прямой: СПУ в помещении без коньков и на коньках. Повторение позы конькобежца. Двухопорное скольжение с различными положениями рук.	1	17.01		Описывают технику передвижения на коньках, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники катания на коньках., соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий конькобежной подготовкой.

48-49	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км). <u>Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов</u>	2	.18.22.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
50	<b>Конькобежная подготовка.</b> Обучение отталкиванию и маховым движениям при беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции: посадка (2-3 раза на месте), то же с маховыми движениями рук. Виды торможений.	1	24.01		Описывают технику отталкивания на коньках, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники отталкивания на коньках, соблюдают правила безопасности.
51-52	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах со средней скоростью и максимальной скоростью. <u>Развитие выносливости.</u> <u>Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов.</u> Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости	2	25.29.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
53	<b>Конькобежная подготовка.</b> Выполнение поворотов	1	31.01		Описывают технику поворотов, выявляя и

	«приставными шагами» вправо, влево 4 раза. Виды торможений. Катание по беговой дорожке 4 круга. Подвижные игры.				устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.
54-55	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> <u>Переход с одного способа на другой (переход без шага).</u> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах: <u>Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты.</u> Развитие двигательных качеств	2	1.02		Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
56	<b>Конькобежная подготовка.</b> Катание в посадке 4 круга. Катание по прямой с маховыми движениями рук. (2-3 раза по 50-60м). Бег по прямой в парах 2 раза по 30-40 метров.	1	2.02		Описывают технику катания по прямой. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе бега по прямой в парах.
57-58	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Повороты «переступанием». <u>Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости.</u> Подъемы и спуски: <u>Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке.</u> <u>Передвижение на лыжах 1,5 км.</u>	2	6.7.02		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий

					лыжной подготовкой. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.
59	<b>Конькобежная подготовка.</b> Техника поворота приставными шагами и торможения полуплугом в комбинаций: произвольный разбег-прохождение поворота приставными шагами- скольжение по прямой в посадке на двух коньках- торможение полуплугом.	1	9.02		Описывают технику поворота приставными шагами и торможения полуплугом. Выявляют и исправляют ошибки.
60-61	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем полувелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий. Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	2	13.14.02		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
62	<b>Конькобежная подготовка.</b> Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции: объяснение и показ. Упражнение в переступании правой ногой через левую. Упражнение в паре:	1	16.02		Описывают технику бега по повороту на короткие дистанции. Выявляют и исправляют ошибки. Соблюдают технику

	разучивание крестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.				безопасности.
63-64	<b>Лыжная подготовка.</b> Спуск в низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. <u>Спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u> Развитие координационных способностей	2	20.21.02		Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
65	<b>Конькобежная подготовка.</b> Бег по повороту малого радиуса (8-10м.) в левую и правую стороны 2 раза по 30-40 секунд. Показ, объяснение и разучивание входа в поворот на круге малого радиуса. Катание в посадке 5 кругов. Упражнения простого катания на коньках.	1	27.02		Описывают технику поворота по малому радиусу. Преодолевают трудности. Соблюдают правила безопасности.
66-67	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможения на лыжах: <u>Спуски в стойках с горок небольшими неровностями.</u> Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?» <u>Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 1км на результат.</u> Развитие выносливости	2	28.02.2.0 3		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
68	<b>Конькобежная подготовка.</b> Техника бега со старта. Развитие	1	6.03		Описывают технику бега со старта.

	быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах, тройках. Старт шеренгой 3-4 раза.				Развивают быстроту двигательной реакции. Соблюдают правила безопасности.
69-70	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. <u>Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.</u> Передвижения на лыжах: <u>Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости.</u> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</u>	2	7.03.9.03		Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Осуществляют контроль при занятиях лыжами. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
71	<b>Конькобежная подготовка.</b> Тестирование в беге на 100м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений катания на коньках. Игры.	1	13.03		Проявляют скоростные качества в беге на 100 метров.
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа</b>					
72	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии.</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена</u>	1	14.03		Понимают назначение адаптивной физической культуры. Используют упражнения для профилактики заболеваний. Вырабатывают потребность в ЗОЖ
73	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств:</u> комплексы упражнений из восточных оздоровительных	1	16.03		Знают современные оздоровительные системы физической культуры, и применяют их для повышения функциональных возможностей организма и развития основных физических качеств.

	систем				Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения упражнениями
74	<b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из фитнеса, танцевальной аэробики</u></b>	1	20.03		Знают современные оздоровительные системы физической культуры, и применяют их для повышения функциональных возможностей организма и развития основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения упражнениями
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол 10 часов</b>					
75	<b><u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Стойки игрока. <u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</u> Правила игры в волейбол. <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол)</u></b>	1	21.03		Знают и соблюдают правила ТБ при занятиях волейболом. Описывают и выполняют основные способы передвижения. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками
76	<b><u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком.</u> <u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой в усложненных условиях (после хлопка, приседания и т.д)</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	23.03		Умеют владеть мячом в процессе игры. Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте
77	<b><u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> <u>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</u> Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	4.04		Выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Осваивают технику нападающего удара. Выявляют характерные ошибки в технике нападающего удара
78	<b><u>Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Нижняя прямая подача. <u>Комбинации из освоенных элементов:</u>	1	6.04		Описывают разучиваемые технические действия из волейбола. Соблюдают и

	прием, передача, Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды
79	<b><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. <u>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.</u>	1	10.04		Осваивают комбинации по технике владения мячом. Описывает и выполняет нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Выполняют правила игры. Владеют терминологией
80	<b><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Перемещения в стойке приставными шагами боком. <u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Приём мяча снизу двумя руками.</u>	1	11.04		Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения
81	<b><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> <u>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.</u>	1	13.04		Осваивают технику нападающего удара Излагают правила игры в волейбол. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
82	<b><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	17.04		Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности
83	<b><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u></b> Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре; Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	18.04		Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выполняют и объясняют правила игры. Владеют

					терминологией
84	<b>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Приём мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	18.04		Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол 7 часов</b>					
85	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол:</b> <u>Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед.Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</u> Правила игры в футбол	1	20.04		Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с футбольным мячом. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр
86 87	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол:</b> <u>Удары по неподвижному мячу</u> внутренней стороной стопы. <u>Удары по воротам</u> указанными способами <u>на точность</u> (меткость) <u>попадания мячом в цель с места.</u> Развитие координационных способностей	2	24.25.04		Владеют футбольным мячом (остановка, удар) в процессе игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивной игры Осваивают технические действия из спортивных игр
88	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол:</b> <u>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения</u> без сопротивления защитника ведущей ногой. <u>Игры и игровые задания 1:1.</u> Развитие координационных способностей	1	27.04		Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении футбольных упражнений
89	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол:</b> <u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.</u> <u>Удары по неподвижному мячу средней частью подъема.</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	2.05		Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

90	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол:</b> Игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом	1	4.05		Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
91	<b>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол:</b> Остановка катящегося мяча наружной стороной стоны и подошвой. <u>Ведение мяча по прямой с изменением скорости</u> без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	8.05		Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов</b>					
92	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», подбор разбега. <u>Челночный бег 3x10 м на результат.</u> Подвижные игры с элементами метания. Развитие двигательных качеств	1	11.05		Демонстрируют технику челночного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
93	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» <u>на результат.</u> <u>Метание мяча в цель.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1	15.05		Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
94	<b>Легкая атлетика.</b> <u>Бег на короткие дистанции.</u> Бег по дистанции. Финиширование. <u>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</u> Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств	1	16.05		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Самостоятельно подбирают и используют упражнения для

					выполнения метания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
95	<u>Легкая атлетика.</u> Бег на короткие дистанции. <u>Старты из различных положений.</u> Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	18.05		Выполняют старты из разных положений на максимальной скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Регулируют дыхание при беге и ходьбе
96	<u>Легкая атлетика.</u> Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств	1	21.05		Демонстрируют технику метания малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости
97	<u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе до 12мин. Прикладная физическая подготовка: <u>Преодоление полосы препятствий.</u> Развитие выносливости	1	22.05		Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Контролируют свое самочувствие при беге
98	<u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе на 800 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания</u>	1	23.05		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

99	<u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 1500м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств.	1	24.05		Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств
<b>Физическое совершенствование. Национальные виды спорта. Спортивная <i>Борьба 6 часа</i></b>					
100	История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.	1	25.05		Осваивают историю развития борьбы и правила поведения и технику безопасности, страховку и помощь. Соблюдают технику безопасности.
101	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца.	1	26.05		Демонстрируют элементы техники борьбы. Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических действий.
102	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.	1	28.05		Осваивают правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
103	Упражнение для развития мышц туловища: наклон вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, поднимания туловища лежа на спине и на животе.	1	29.05		Демонстрируют освоенные навыки борьбы в учебных схватках. Развивают силу. Взаимодействуют со сверстниками.
104	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.		30.05		Осваивают правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
105	Физическая подготовка борца. Отжимание, подтягивание,		31.05		Демонстрируют освоенные навыки борьбы

	прыжки. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки				в учебных схватках. Развивают силу. Взаимодействуют со сверстниками.
--	---	--	--	--	--

Класс	Название раздела, темы	Дата по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата по факту