


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»	Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»
Салихова Р.Н. 	Габдрахманова А.Р. 	Закирова Р.С. 
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.	«31» августа 2020 г.	Приказ № _____ от «31» августа 2020 г.



Рабочая программа
по физической культуре для учащихся 7 класса
Составитель: Ишматов Айрат Харисович

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета**

протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

с. Верхние Шипки 2020 г

Календарно-тематическое планирование 7 класс (ФГОС)

УМК (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2017),(3 часа в неделю,105 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час					
1	Физическая культура как область знаний.История и современное развитие физической культуры: <u>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики:</u> причины травматизма, понятие «травма», виды травм	1	04.09		Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов					
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний: <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>	1	06.09		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, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима

3	<p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний: <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</i></u></p>	1	07.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	<p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</i></u></p>	1	11.09		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. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля
5	<p><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени</i></u></p>	1	13.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени
6	<p><u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u></p>	1	14.09		Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<p><u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 1-3 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической</u></p>	1	18.09		Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок.

	скалкой. Развития скоростно-силовых способностей				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8	<u>Легкая атлетика.Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»,подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (2 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	20.09		Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	21.09		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции,Бег в равномерном темпе 12 мин.Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»</u>	1	25.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 20 мин.</u> Общefизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях</i>	1	27.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат</u> Физическая культура как область знаний: <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i>	1	02.10		Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасность. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста

13	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Подготовка к занятиям физической культурой:</u> требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	1	04.10		<p>Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов					
14	<p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <u>Девочки:</u>кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u></p>	1	05.10		<p>Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
15	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><u>Девочки:</u>кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации <u>и акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации: <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1	09.10		<p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки</p>

16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений).</u> Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок; признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости</u></p>	1	11.10		<p>Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО»</p>
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей.</u> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на <u>перекладине</u>: Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом сторону. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</u></p>	1	12.10		<p>Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений</p>
18	<p>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	16.10		<p>Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-</p>

					силовых способностей
19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки:</u> <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). <u>Общефизическая подготовка:упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</i></u></p>	1	18.10		Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости
20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> (на разновысоких девочки) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</p>	1	19.10		Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
21	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> <u>полоса препятствий</u>, включающая разнообразные прикладные упражнения</p>	1	23.10		Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей

22	<u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики: <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	25.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы
23	<u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> <u>под музыкальное сопровождение.</u> Упражнения с гантелями (мальчики). <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей	1	26.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час					
24	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	30.10		Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 14 часов					
25	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Передвижение: ходьба, бег и выполнение заданий. Прием и передача мяча двумя руками.</u> <u>Правила игры в волейбол</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u>	1	09.11		Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	1	09.11		Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

					освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку</u>	1	13.11		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	15.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	16.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	20.11		Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	22.11		Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со

					сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	23.11		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	27.11		Описывают технику прямой нижней подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; <u>Правила самоконтроля.</u>	1	29.11		Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1	30.11		Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1	04.12		Демонстрируют технику прямого нападающего удара в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

					освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	06.12		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	07.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон (5 часов)					
39	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Стойки игрока. Изучение техники выполнения ударов снизу Правила игры в бадминтон. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (бадминтон)	1	11.12		Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
40	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон: Изучение техники выполнения ударов слева. Парные упражнения с двумя воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями».	1	13.12		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в бадминтоне.
41	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон: Изучение техники выполнения ударов открытой стороной. Отработка техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.</u>	1	14.12		Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях бадминтоном.
42	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон: Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные игровые упражнения.</u>	1	18.12		Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют

					характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей
43	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон: Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол».	1	20.12		Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3 часа)					
44	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Плавание. Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>	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.
45	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног.</u> Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений.	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.
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</i>	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.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов					
47	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	11.01		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
48	<u>Лыжные гонки.:</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, <u>скольжение без палок.</u> Подвижная игра «Пустое место» Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	15.01		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
49	<u>Лыжные гонки.</u> Одновременный одношажный ход; , <u>работа рук.</u> Прохождение дистанции 4 км	1	17.01		Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
50	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u> Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	1	18.01		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
51	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок</u>	1	22.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «За мной»</u>	1	24.01		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	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км</u>	1	25.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км</u>	1	29.01		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках.</u>	1	31.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и

	<u>Одновременный одношажный ход.</u>				выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха
56	<u>Лыжные гонки.Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором.</u> Передвижение на лыжах 2-3 км	1	01.02		Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Подъем «елочкой» на склон.Спуск в основной стойке.</u> Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	05.02		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	07.02		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
59	<u>Лыжные гонки.Передвижения на лыжах различными способами:Бег на лыжах 2 км на результат.</u> Развитие выносливости 3 км	1	08.02		Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
60	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u> Перелезание	1	12.02		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий.

	на лыжах через препятствия				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха
61	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	14.02		Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
62	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1	15.02		Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха.
63	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	19.02		Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км</u>	1	21.02		Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)					
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	22.02		Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями

					развития функционального состояния.
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	26.02		Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов					
67	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	28.02		Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	01.03		Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
69	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника Физическая культура как область знаний: <u>Техника движений и ее основные показатели:</u> понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.	1	05.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника Подвижная игра с элементами баскетбола	1	07.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий

71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	12.03		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Эстафета с элементами баскетбола.	1	14.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Игра по правилам мини-баскетбола	1	15.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	19.03		Осваивают технику броска мяча одной рукой и двумя руками после ведения мяча и после ловли. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	21.03		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	1	22.03		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска

	бросок <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>				
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.</u>	1	02.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	04.04		Описывают технику вырывания и выбивания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе (4 часа)					
79	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол: Ведение мяча в движении. Передача мяча. Правила игры в гандбол Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (гандбол)</u>	1	05.04		Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Взаимодействие 2-ух, 3-ех игроков. Блокирование и выбивание мяча.</u>	1	09.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Командные действия в защите. Игра вратаря. Игровая пратика.</u>	1	11.04		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Передача мяча в различных вариантах. Техника</u>	1	12.04		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и

	<u>штрафного броска.</u>				группах при выполнении технических действий в гандболе. Понимают и выполняют тактические действия.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов					
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)	1	16.04		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
84	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении	1	18.04		Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	19.04		Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	23.04		Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Угловой удар. Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	25.04		Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из

					спортивных игр
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	26.04		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
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов					
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. <u>Челночный бег 3х10 м</u>	1	30.04		Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
90	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	02.05		Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</u> <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> <u>Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	03.05		Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</u>	1	07.05		Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат</u>	1	10.05		Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 25 мин.</u>	1	14.05		Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий.
96	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.Общefизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>	1	16.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
97	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u>	1	16.05		Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u>	1	17.05		Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Липта 4 часов					
99	Физическое совершенствование. Спортивно -	1	17.05		Осваивают двигательные действия

	оздоровительная деятельность. <u>Лапта.</u> Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лептой».				составляющие содержание «Лепты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
10 0	Лапта. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лепту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: <u>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</u>	1	21.05		Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности
10 1	Лапта. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	21.05		Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах
10 2	Лапта. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	24.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа					
10 3	Правила техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека</u>	1	28.05		Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
10 4	<u>Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:самозащита без оружия.</u>	1	30.05		Моделируют технику выполнения приемов действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10	<u>Защита от нападения лежа на спине.</u> Обезоруживание при ударе	1	31.05		Взаимодействуют в парах и группах со

5	ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защита от него. Борьба в стойке.				сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
---	--	--	--	--	---