

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Нормативно-методическое обеспечение**

- Закон РФ «Об образовании»

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15 <http://fgosreestr.ru/node/2068>

- [Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ](http://www.rg.ru/2013/02/26/zakon-dok.html) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (ранее Законопроект № 163560-6) – закон, вводящий полный запрет курения во всех закрытых общественных местах в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака.

- Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения  <http://news.kremlin.ru/news/20636>;

- Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Письмо Департамента образования Ярославской области от 25.12.2008 № 5201/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации  
- Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (далее – Национальная стратегия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/>

- Устройство физкультурно-спортивных залов и состав вспомогательных помещений при них определяют по [20, [части 1](http://docs.cntd.ru/document/1200040660) и [2]](http://docs.cntd.ru/document/1200040661), санитарно-гигиенические требования к ним даны в [СанПиН 2.4.2.2821](http://docs.cntd.ru/document/902256369) и [СанПиН 2.1.2.1188](http://docs.cntd.ru/document/901852095).

- [Концепция – «Парк здоровья](http://www.krao.ru/files/fck/File/Kahanovaolya/KONCEPCIJA_-_Park_Zdorovja.docx)».

- Региональная программа по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС (1-9 класс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=652>

-[Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «физкультура!»](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama1985/U4ebnaja_programma_Modulnaja_programma_-_FizkultURA.doc).

-[Методические рекомендации по разработке программ](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama/2012/Razrabotka_programm.docx).

-[Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama/urok/PROGRAMMA_dlja_1-4_kl__dlja_obu4ayushihsja,_otnes_nnyh_po_sostojaniyu_zdorovja_k_specialnoi_gruppe_A.doc)».

-[Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama/urok/PROGRAMMA_dlja__5-9kl__po_fizi4eskoi_kulture_dlja_obu4ayushihsja,_otnes_nnyh_po_sostojaniyu_zdorovja_k_specialnoi_gruppe_A.doc).

-[Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama/urok/PROGRAMMA_dlja__10-11_kl__po_fizi4eskoi_kulture_dlja_obu4ayushihsja,_otnes_nnyh_po_sostojaniyu_zdorovja_k_specialnoi_gruppe_A.doc)».

- Примерная Основная Образовательная Программа Основного Общего Образования, одобренная 8.04.2015 г. [Электронный документ] // Реестр Примерных Основных Общеобразовательных Программ Министерство образования и науки Российской Федерации [сайт]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/reestr> (дата обращения:02.06.2015)

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для учащихся с ОВЗ (ЗПР) данная программа используется без изменений (методическое письмо **«Об особенностях адаптации учебного материала и составления рабочих программ по предметам основной школы в классах VII вида для детей с ОВЗ»** Составители: Посысоев Н. Н., Отрошко Г. В. - ГОАУ ЯО ИРО, 2014г.)

Место учебного предмета в учебном плане. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | | | | Основное общее образование | | | | | Среднее (полное) общее образование  (базовый уровень) | |
| Классы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Часы в неделю | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Среднее (полное) общее образование (профильный уровень) | |
| 4 | 4 |

Таким образом, на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, по 102 ч с V по IX класс (3ч в неделю, 34 учебные недели).

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11 -12 лет, а у мальчиков - на 13-14 лет.
2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способымышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.
3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.
4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15-20 лет (максимальное значение – в 20-25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3-4 до 15 лет, а ловкости – с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.
5. Работа внутренних органов:

Сердце**.** Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12-16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук.

1. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4-5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13-14 годам она приближается к данным взрослых, в 16-17 лет отмечается снижение ее, а к 20-30 годам - некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно- силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-12 до 13-14 лет.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10-12 лет она стабилизируется, в 14-15 лет несколько ухудшается, а в 16-17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7- 10 лет значительно возрастает, а в 11 -13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек - в 14 лет.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**В области познавательной культуры:**

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность..

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание**

**Физическая культура**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

В связи с отсутствием условий для практических занятий по плаванию изучение данного раздела проходит через изучение теории и с использованием имитационных упражнений, а также ОРУ на материале плавания. Данный материал изучается в процессе уроков без выделения его в отдельный блок.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять 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;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**Формы занятий физической культурой  
с учетом состояния здоровья обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная медицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** | |
| **Специальная медицинская группа «А»** | **Специальная медицинская группа «Б»** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Предметная область «Физическая культура»** | | | |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкуль-турный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** | | | |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** | | | |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |
| 1 | 2 |  | 4 |
|  | | | |

**Поурочно - тематическое планирование**

**5 класс**

| № урока | | Дата урока | Тема урока | | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | | | Контроль | | | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности и бережное отношение к природе.  ВФСК «ГТО» . | | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.  Д/З | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. | | | Тест на знание ТБ и гигиеничес-ких правил при проведе-нии самос-тоятельных занятий оз-доровитель-ной физичес-кой культурой. | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.Д/ЗИстория легкой атлетики.Самоконтроль за изменением ЧСС. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений.  Учебник § 4 | | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля. | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Тест на зна-ние истории легкой атле-тики, ТБ и гигиеничес-ких правил при проведе-нии занятий по легкой атлетике. | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран,  портреты выдающихся спортсменов, свисток. | | | | | | | |
| 3 | |  | Беговые упражнения. Высокий старт.Д/З Самоконтроль за изменением ЧСС. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений.  Учебник § 4 | | Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. | 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. | | |  | | | Стартовые флажки, свисток. | | | | | | | |
| 4 | |  | Беговые упражнения.  Высокий старт.Д/З Учебник § 4 | | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | | | Контроль техники выполнения высокого старта. | | | Свисток,  пульсометр. | | | | | | | |
| 5 | |  | Беговые упражнения. Спринтерс-кий бег. Д/ЗПравила соревнований по спринтерскому бегу. | | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Сорев-нования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконт-роль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | | | Оценка скорости бега (60 м). | | | Свисток. | | | | | | | |
| 6 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.Д/ЗСпециальные беговые упражнения. | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | | |  | | | Свисток. Секундомер. | | | | | | | |
| 7 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег.Д/ЗУпражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. | | |  | | | Эстафетные палочки, мячи | | | | | | | |
| 8 | |  | Беговые упражнения. Соревнования.Д/ЗЛегкоатлетические упражнения для развития силы ног. | | Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлети-ческие упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. | | | Оценка скорости бега (1000м). | | | Свисток, секундомер. | | | | | | | |
| 9 | |  | Беговые упражнения. Полоса препятствий. Комплекс ГТО - бег на 60 м.Д/ЗСамоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища». | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Свисток,  малые мячи. | | | | | | | |
| 10 | |  | Бросок набивного мяча. Комплекс ГТО. Бег 1, 1.5, 2 км. Д/ЗУпражнения на развитие точности и координации движений. | | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись». | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют упражнения для развития силы. | | |  | | | Свисток,  набивные мячи,  мишень, эстафетная палочка. | | | | | | | |
| 11 | |  | Бросок и ловля набивного мяча. Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание)Д/ЗТехника метания мяча | | Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы. | | | Контроль техники выполнения метания набивного мяча. | | | Набивные мячи, свисток. | | | | | | | |
| 12 | |  | Метание малого мяча. Комплекс ГТО -метание.  Д/ЗТехника челночного бега. | | Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | |  | | | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток. | | | | | | | |
| 13 | |  | Прыжковые упражнения. Комплекс ГТО.-наклон вперед.Д/ЗСпециальные прыжковые и подводящие упражнения. | | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами). | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту. | | | | | | | |
| 14 | |  | Прыжковые упражнения. Комплекс ГТО.-прыжок в длину.  Д/ЗПрыжковые упражнения. | | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Контроль техники выполнения прыжка в высоту. | | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту. | | | | | | | |
| 15 | |  | Прыжковые упражнения.Д/ЗУпражнения для развития силы мышц рук. | | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | | | Оценка высоты прыжка. | | | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту, мяч. | | | | | | | |
| **Лапта (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | |  | Игра «Русская лапта». Правила игры.Д/ЗПравила игры в русскую лапту. | | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту. | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | Тест по теме «История возникновения русской лапты. Ос-новные тер-мины и пра-вила игры». | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| 17 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.Д/ЗУпражнения на развитие координации. | | Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | |  | | | Биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| 18 | |  | Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.Д/ЗРавномерный бег до 10 минут. | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | Контроль техники выполнения стойки и пе-ремещений игрока. | | | Биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| 19 | |  | Игра «Русская лапта». Удары по мячу.  Д/ЗУпражнения на развитие выносливости | | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча. | | | Биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| 20 | |  | Игра «Русская лапта». Подача мяча.Д/ЗУпражнения на развитие силы рук. | | Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники выполнения ударов по мячу. | | | Биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| 21 | |  | Игра в русскую лапту.Д/ЗУпражнения на развитие силы ног. | | Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники выполнения ударов по мячу. | | | Биты, малые мячи, свисток. | | | | | | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | |  | Баскетбол как спортив-ная игра. Стойка игрока.Д/ЗПравила безопасности во время занятий баскетболом. | | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | Тест «История возникнове-ния баскет-бола. Основ-ные термины и правила игры». | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 23 | |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча.Д/ЗОсновные термины и правила игры. | | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 24 | |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.Д/ЗОсновные приёмы игры  Учебник § 8 | | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники выполнения стойки и пе-редвижений игрока. | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 25 | |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации.  Д/ЗУчебник § 8 | | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 26 | |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.Д/ЗУпражнения на развитие силы. | | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | |  | Режим дня, его основное содержание.Д/ЗРежим дня, его основное содержание и правила планирования.  Учебник  стр. 40-48 | | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!» | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | | | Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения. | | | Видеоролик, компьютер, проектор, экран. | | | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | Комплекс упражнений утренней зарядки.Д/ЗСоставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. | | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга. | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. | | | Оценка сос-тавленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показа-телей физи-ческой под-готовленности | | |  | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.Д/ЗКомплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.  Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа. | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни.  Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. | | | Оценка сос-тавленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных пока-зателей фи-зической подготовлен-ности. | | | Видеоролик, компьютер, экран, проектор. | | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | |  | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности.Д/ЗПравила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  История гимнастики. Виды гимнастики.  Учебник стр.97-99 | | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | | | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и стра-ховки во время занятий по гимнастике. | | | Компьютер, проектор, экран, видеоролик. | | | | | | | |
| 31 | |  | Организую-щие коман-ды и приемы. Висы.Д/ЗСпособы закаливания  Учебник  стр. 59-62 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | |  | | | Свисток, перекладина. | | | | | | | |
| 32 | |  | Организую-щие коман-ды и приемы. Висы.Д/ЗУпражнения на развитие гибкости. | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | Контроль техники выполнения перестроений. | | | Свисток, перекладина. | | | | | | | |
| 33 | |  | Организую-щие команды и приемы. Висы.Д/ЗСтроевые упражнения. | | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | Контроль техники выполнения висов. | | | Свисток, перекладина. | | | | | | | |
| 34 | |  | Акробати-ческие упражнения. Перекаты.Д/ЗУпражнения на развитие силовых способностей. | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | |  | | | Свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 35 | |  | Акробати-ческие упражнения.Кувырок вперед и назад.Д/ЗАкробатические упражнения,  Учебник  стр. 105-108 | | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | |  | | | Свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 36 | |  | Акробати-ческие упражнения. Стойка на лопатках.Д/ЗУпражнения на развитие силы мышц туловища. | | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад. | | | Свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 37 | |  | Акробати-ческие упражнения.Стойка согнув ноги.Д/ЗКомплекс упражнений для формирования правильной осанки. | | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения стойки на лопатках. | | | Свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 38 | |  | Опорный прыжок. Д/ЗУпражнения со скакалкой на 32 счёта. | | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения стойки согнув ноги. | | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел. | | | | | | | |
| 39 | |  | Опорный прыжок.Д/ЗУпражнения со скакалкой на 32 счёта. | | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | |  | | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи. | | | | | | | |
| 40 | |  | Опорный прыжок.Д/ЗУпражнения на развитие силы мышц рук. | | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | |  | | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел. | | | | | | | |
| 41 | |  | Опорный прыжок.Д/ЗУчебник стр.99-101 | | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитиесиловых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | | | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел. | | | | | | | |
| 42 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом бревне (д), гимнасти-ческой перекладине (м).Д/ЗУпражнения для мышц брюшного пресса. | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | |  | | | Гимнастическое бревно,  перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. | | | | | | | |
| 43 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом бревне (д), гимнасти-ческой перекладине (м).Д/ЗУчебник стр.101-105 | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнасти-ческой перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине. | | | Гимнастическое бревно,  перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. | | | | | | | |
| 44 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом бревне (д), гимнасти-ческой перекладине (м).Д/ЗКомплекс упражнений тонического стретчинга. | | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м). | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | |  | | | Гимнастическое бревно,  перекладина, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 45 | |  | Упражнения на гимнас-тических брусьях. Лазанье по канату.Д/ЗКомплекс упражнений тонического стретчинга. | | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м). | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | |  | | | Гимнастические брусья, канат. | | | | | | | |
| 46 | |  | Упражнения на гимнас-тических брусьях. Лазанье по канату.Д/ЗУпражнения на развитие силы и силовой выносливости. | | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м). | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. | | | Гимнастические брусья, канат. | | | | | | | |
| 47 | |  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.Д/ЗРитмическая гимнастика. | | Стилизованные общераз-вивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | Контроль техники выполнения лазанья по канату. | | | Компьютер, проектор. экран, DVD- диски, обручи, скакалки, мячи. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | |  | Физическое развитие человека.Д/ЗУчебник  стр. 13-18 | | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц. | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. | | | Контроль составленно-го комплекса упражнений. Контроль техники выполнения. | | |  | | | | | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | |  | Олимпийс-кие игры древности.Д/ЗОлимпийские игры древности  Учебник § 1 | | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | | | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр». | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. | | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | |  | Передвиже-ние на лыжах.Д/ЗУчебник  стр. 135-138 | | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспо-собности. Подвижные игры на лыжах. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. | | | Тест по теме «Историчес-кие сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ». | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. | | | | | | | |
| 51 | |  | Передвиже-ние на лыжах. По-переменный двухшаж-ный ход.Д/ЗИмитационные упражнения лыжных ходов. | | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 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, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 52 | |  | Передвиже-ние на лыжах. По-переменный двухшаж-ный ход.Д/ЗИмитационные упражнения лыжных ходов. | | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 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. | | | Контроль техники выполнения попеременного двух-шажного хода. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 53 | |  | Передвиже-ние на лы-жах. Однов-ременный бесшажный ход. Д/ЗУпражнения для силы мышц туловища. | | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 54 | |  | Передвиже-ние на лы-жах. Однов-ременный бесшажный ход. Д/ЗРавномерное передвижение на лыжах до 2 км. | | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4\*100м). Лыжная эстафета. | 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, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | Контроль техники выполнения одновремен-ного бес-шажного хода. | | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | | | | | | | |
| 55 | |  | Передвиже-ние на лыжах с че-редованием ходов.Д/ЗУчебник  стр. 138-142 | | Передвижения с чередованием ходов (4\*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | | | | | | | |
| 56 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Переход с одного способа на другой.Д/ЗУчебник  стр. 138-142 | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | | | | | | | |
| 57 | |  | Передвиже-ние на лы-жах. Пере-ход с одного способа на другой.Д/ЗИмитационные упражнения лыжных ходов | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | Контроль техники пе-рехода с од-ного способа передвижения на другой. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 58 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Лыжные эстафеты.Д/ЗУпражнения для развития быстроты. | | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100м). | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 59 | |  | Повороты на лыжах.Д/ЗУпражнения для развития мышц ног. | | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 60 | |  | Подъемы на лыжах.Д/ЗРавномерное передвижение на лыжах до 2 км. | | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 61 | |  | Подъемы на лыжах.Д/ЗРавномерное передвижение на лыжах до 2 км. | | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | 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, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | | Контроль техники выполнения подъема. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 62 | |  | Спуски на лыжах.Д/ЗПрезентация по лыжной подготовке | | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2км. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 63 | |  | Спуски на лыжах.Д/ЗКомплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 64 | |  | Спуски на лыжах.Д/ЗУпражнения для развития силы мышц рук. | | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки, мячи. | | | | | | | |
| 65 | |  | Торможения на лыжах.Д/ЗУпражнения для развития мышц туловища. | | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км). | 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. | | | Контроль техники выполнения спуска и торможения. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 66 | |  | Передвиже-ния на лыжах.Д/ЗУпражнения на развитие координационных способностей. | | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 67 | |  | Комплекс ГТО.-бег на лыжах 1, 2, 3 км.Д/ЗУпражнения для развития быстроты. | | Лыжные гонки (2км).Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. | | | Оценка скорости передвижения на лыжах. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 68 | |  | Передвиже-ния на лыжах.Д/ЗПравила соревнований по лыжным гонкам. | | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | | | | | | | |
| 69 | |  | Передвиже-ния на лыжах.Д/ЗУпражнения для развития силы мышц ног. | | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 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. | | | Учет времени прохождения дистанции. | | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 70 | |  | Передвиже-ния на лыжах.Д/ЗКомплекс упражнений для профилактики плоскостопия | | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | 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. | | |  | | | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | | | | | | | |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | |  | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.Д/ЗПрыжковые упражнения. | | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости**:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники ведения мяча на месте. | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 72 | |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.Д/ЗУпражнения на развитие координации движений | | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений:броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 73 | |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.  Д/ЗУпражнения с набивными мячами (2кг). | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позицион-ное нападение (5:0). Комби-нации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники ве-дения мяча с изменением направления. | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 74 | |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.Д/ЗПрыжки через скакалку. | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позицион-ное нападение (5:0) без изме-нения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 75 | |  | Баскетбол. Позиционное нападение.Д/ЗУпражнение на развитие быстроты. | | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники броска снизу в движении. | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 76 | |  | Баскетбол. Позиционное нападение.Д/ЗОсновные правила игры в баскетбол. | | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 77 | |  | Баскетбол. Позиционное нападение.Д/ЗЖесты арбитра. | | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 78 | |  | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков.Д/ЗЖесты арбитра. | | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. | | | Контроль техники броска одной рукой от плеча с места. | | | Баскетбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | Самонаблю-дение и самоконт-роль.Д/ЗСамостоятельное тестирование физических качеств | | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. | | | Оценка качества ведения дневника самонаблю-дения. Тестирование физических качеств. | | |  | | | | | | | |
| **Волейбол (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | |  | Волейбол. Стойка игрока.Д/ЗИстория возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. | | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | Тест по теме «История возникнове-ния волей-бола. Основ-ные термины и правила игры». | | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, волейбольный мяч, свисток, мел. | | | | | | | |
| 81 | |  | Волейбол. Стойка игрока.Д/З Упражнения для развития силы рук | | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | |  | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 82 | |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.Д/ЗИмитация передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники выполнения стойки и передвижений | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 83 | |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.Д/ЗУпражнения для развития силы рук. | | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху. | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 84 | |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.Д/ЗОсновные правила игры. Учебник стр.117-118. | | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: **г**ладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 85 | |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.Д/ЗУчебник стр.118-120. | | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники приема мяча снизу двумя руками. | | | Набивные мячи, волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 86 | |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.Д/ЗУпражнение на развитие силы мышц ног. | | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов.  Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | |  | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 87 | |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.Д/ЗУчебник стр.120-121 | | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м.Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники приема мяча сверху двумя руками. | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 88 | |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Игра по правилам.Д/ЗУпражнение на развитие координации | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | Контроль техники нижней прямой подачи. | | | Волейбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | |  | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Технические действия в плавании. Д/ЗПрыжковые упражнения. | | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. Старт пловца. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | |  | | | Свисток. | | | | | | | |
| 90 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Технические действия в плавании.Д/ЗМногоскоки. | | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | | Оценка скорости бега (60м). | | | Свисток. | | | | | | | |
| 91 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.Д/ЗТехника эстафетного бега | | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности с горы и в гору. 10-12мин (кросс). Равномерный бег 10 мин.Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Оценка вы-носливости. | | | Свисток, секундомер. | | | | | | | |
| 92 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.Д/ЗБег по пересеченной местности 15 мин (кросс). | | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами. | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Свисток, мячи. | | | | | | | |
| 93 | |  | Кроссовый бег. Сорев-нования.Д/ЗСпециальные беговые упражнения. | | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Оценка скорости бега (1500м). | | | Свисток. | | | | | | | |
| 94 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.Д/ЗУпражнения для развития силы ног. | | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |  | | | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная. | | | | | | | |
| 95 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.Д/ЗПравила соревнований по прыжкам. | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | | | Контроль техники выполнения прыжка в длину. | | | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки. | | | | | | | |
| 96 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.Д/ЗСпециальные прыжковые упражнения. | | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы». | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | | Оценка дальности прыжка. | | | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи. | | | | | | | |
| 97 | |  | Метание малого мяча.Д/ЗСпециальные упражнения для самостоятельного освоения техники. | | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Свисток, малые мячи. | | | | | | | |
| 98 | |  | Метание малого мяча.Д/З Метание малого мяча | | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоя-тельного освоения техники. | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Контроль техники выполнения метания малого мяча. | | | Свисток, малые мячи. | | | | | | | |
| 99 | |  | Метание малого мяча.Д/ЗМетание малого мяча | | Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». | Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. | | | Свисток, малые мячи. | | | | | | | |
| **Туризм (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | |  | Основы туристской подготовки.Д/З Упр-я на развитие координации движений | | Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. | Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |  | | | Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия. | | | | | | | |
| **Футбол (2часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | |  | Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча.Д/ЗИстория возникновения футбола. | | История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты:бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра. | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Тест по теме «История возникновения футбола. Основные термины и правила игры». | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов,  футбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| 102 | |  | Футбол. Удар по неподвиж-ному и катящемуся мячу. Остановка мяча.Д/ЗУчебник § 11 | | Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.Двусторонняя учебная игра. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | |  | | Футбольный мяч, свисток. | | | | | | | |
| **6 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З ИТБ, стр 81 | | Высокий старт (от 10 до 15 м).  Бег с ускорением от 30-40 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| 2 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З Низкий старт, стартовый разгон. | | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения высокого старта | | Свисток | | | | | | | |
| 3 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З стартовый разгон, стр 219 | | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения низкого старта | | Свисток | | | | | | | |
| 4 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З Техника движения рук Правила соревнований по спринтерскому бегу. | | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.  Техника движения рук в беге.  Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| 5 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З стр 217 | | Техника бега по дистанции. Техника финиширования.  Бег на результат 60 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка скоростных способностей | | Свисток | | | | | | | |
| 6 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З Упражнения на развитие общей выносливости стр 222 | | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).  Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| 7 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З стр 78 | | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).  Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет времени бега. Соревнования | | Свисток | | | | | | | |
| 8 | |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка. Комплекс ГТО.-прыжок в длину. Д/З история создания ГТО | | Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону.  Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.  Круговая тренировка на развитие силы. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| 9 | |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию. Д/З Преодоление препятствий | | Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка) | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | |  | Футбол. Удары по мячу. Комплекс ГТО - бег на длинную дистанцию. Д/З стр 130-131 | | Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде. | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники выполнения удара по неподвиж-ному мячу. | | Мяч футбольный, свисток. | | | | | | | |
| 11 | |  | Футбол. Остановка катящегося мяча. Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) Д/З стр 132-133 | | Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники» Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники выполнения остановки катящегося мяча. | | Мяч футбольный, свисток. | | | | | | | |
| 12 | |  | Футбол. Ведение мяча. Комплекс ГТО -метание. Д/З стр 134 | | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники ведения мяча | | Мяч футбольный, свисток. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | |  | Возрождение Олимпийских игр и олим-пийского движения Д/З п.1 | | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами. | | | | Тест «Проверь себя». | | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Комплекс ГТО.-наклон вперед. Д/З стр 28 | | Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на  развитие скоростно-силовых способностей и координации. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток | | | | | | | |
| 15 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Д/З прыжковые упражнения | | Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения прыжка в высоту | | Свисток | | | | | | | |
| 16 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Д/З прыжковые упражнения | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и  скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка выполнения прыжка в высоту | | Свисток | | | | | | | |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | |  | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Д/З стр 118-119 | | Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 18 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах) Д/З Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания | | Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Подвижные игры: «Передал садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упраж-нения. Челночный бег 6 \* 5 м. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники передачи мяча двумя руками (в опорном положении) | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 19 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) Д/З Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания | | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач) | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 20 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах) Д/З стр 120 | | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 21 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач). Д/З Приём и передача мяча двумя руками снизу | | Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач) | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 22 | |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой Д/З прыжковые упражнения | | Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», « Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 23 | |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру (в парах) Д/З прыжковые упражнения | | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Подвижные игры «Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты | | | | | | | |
| 24 | |  | Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. Д/З стр 120 | | Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты | | | | | | | |
| 25 | |  | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии Д/З имитационные упражнения | | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты | | | | | | | |
| 26 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар Д/З Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. | | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h=180 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, малый мач. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | |  | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Д/З стр 205-206 | | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | | | | Оценка физических качеств по приведенным показателям | | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | Проведение банных процедур. Д/З Правила поведения в бане | | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость. | | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | |  | Строевые упражнения Д/З п.7 | | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности. | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | | | | Тест на знание ви-дов гимнас-тики, ТБ и страховки. | | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. | | | | | | | |
| 30 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З стр 153 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис при-сев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, перекладина | | | | | | | |
| 31 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис при-сев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль выполнения строевых приемов и команд. | | Гимнастические маты, перекладина | | | | | | | |
| 32 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей | | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразви-вающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д). | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения упражнений. | | Гимнастические маты, перекладина | | | | | | | |
| 33 | |  | Опорный прыжок. Д/З стр 151 | | Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 34 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 35 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 36 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Опорный прыжок. Обще-развивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка | | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи. | | | | | | | |
| 37 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей.стр 157 | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лаза-нье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручами | | Гимнастические маты, мячи, обручи. | | | | | | | |
| 38 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения двух кувыр-ков вперед слитно; «моста», | | Гимнастические маты, мячи. | | | | | | | |
| 39 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразви-вающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комби-нации. | | Гимнастические маты, мячи. | | | | | | | |
| 40 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | | |  | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | | | |
| 41 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | | | Контроль техники выполнения упражнений. | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое. | | | | | | | |
| 42 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине Д/З | | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | | | Контроль техники выполнения комбинаций | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | | | |
| 43 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей Комплекс упражнений тонического стретчинга. . | | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 44 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 45 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники комбинаций на брусьях | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 46 | |  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  Д/З Танцевальные шаги | | Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений | | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | |  | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Д/З стр 48-51 | | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. | | | | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | |  | Оздоровите-льные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Д/З составление комплекса упражнений. | | Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. | Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | | | | Контроль техники выполнения составленного комплекса упражнений | |  | | | | | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | |  | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Д/З п.5 | | Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация. | | | | | | | |
| 50 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Скользящий шаг. Д/З Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | | Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 51 | |  | Передвиже-ния на лыжах. По-переменный двухшажный ход. Д/З Техника попеременного двухшажного хода. | | Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 52 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный бесшаж-ный ход. Д/З Техника одновременного бесшажного хода. | | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 53 | |  | Передвиже-ние на лыжах изученными спососбами. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Прохождение дистанции 2 км.  Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного безшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль техники одновремен-ного бес-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 54 | |  | Передвиже-ние на лыжах изученными спососбами. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Техника попеременного двухшажного и одновременного безшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль техники поперемен-ного двух-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 55 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 56 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 57 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 58 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль техники выполнения одновремен-ного одно-шажного хода. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 59 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | | Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5х100 м. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 60 | |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Комплекс ГТО.-бег на лыжах 2(3) км. Д/З Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). | | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований.  Применяют правила соревнований на дистанции. | | | | Учет времени. | | Лыжи, палки, ботинки, секундомер. | | | | | | | |
| 61 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой» Д/З Подъёмы на лыжах | | Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 62 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Подъёмы. Д/З Подъёмы на лыжах | | Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль техники выполнения подъема «елочкой» | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 63 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке. Д/З Техника спусков | | Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль техники выполнения подъема «лесенкой» | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 64 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Д/З Техника спусков и торможений | | Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 65 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Д/З Техника спусков и торможений | | Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров. | Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 66 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения. Д/З Техника спусков и торможений | | Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3\*4 по 200-300 м. Упражнения на развитие координации. Игра «Остановка рывком». | Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | Контроль выполнения техники торможений. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 67 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Повороты. Д/З Поворот «упором». | | Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км. с преодолением препятствий. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 68 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Преодоление препятствий. Д/З Поворот «упором». | | Прохождение отрезков 3 х 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 69 | |  | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Д/З Поворот «упором». | | Гонка в группах (группы по желанию учащихся). Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | |  | Восстанови-тельный массаж. Д/З Техника выполнения простейших приемов массажа | | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. | Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы. | | | | Контроль техники выполнения простейших приемов массажа. | | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики. | | | | | | | |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | |  | Баскетбол. Правила игры. Д/З правила игры | | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 72 | |  | Баскетбол.  Ведение мяча. Д/З стр 158-161 | | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Игра «мяч ловцу». Упражне-ния на развитие координа-ционных способностей. Игра в мини- баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. Мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 73 | |  | Баскетбол. Ведение мяча. Д/З правила игры | | Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 74 | |  | Баскетбол. Остановка двумя шагами. Д/З правила игры | | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способнос-тей. Игра в мини- баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения остановки двумя шагами. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 75 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Ведение мяча с разной высотой отскока. | | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 76 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Ведение мяча с разной высотой отскока. | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 77 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 78 | |  | Баскетбол. Передача мяча. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | Баскетбол. Передача мяча. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 80 | |  | Баскетбол. Перехват мяча Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения передач мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 81 | |  | Баскетбол. Перехват мяча Д/З Ведение мяча правой (левой) рукой. | | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения перехвата мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 82 | |  | Баскетбол. Позиционное нападение Д/З Ведение мяча правой (левой) рукой. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 83 | |  | Баскетбол. Позиционное нападение Д/З Ведение мяча правой (левой) рукой. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **Лапта (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | |  | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. Д/З Ловля мяча одной рукой, двумя руками. | | Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры». | | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| 85 | |  | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. Д/З Подача мяча. | | Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| 86 | |  | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. Д/З Подача мяча. Ловля мяча | | Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения перемещений игрока. | | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| 87 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Подача мяча. | | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники выполнения ударов битой по мячу. | | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| 88 | |  | Игра «Русская лапта». Осаливания. Д/З Подача мяча. Ловля мяча | | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей. | | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| 89 | |  | Игра в русскую лапту. Финты. Д/З Подача мяча. Ловля мяча | | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники выполнения финтов при осаливании. | | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | |  | Спортивная подготовка. Выбор уп-ражнений для развития выносливости Д/З Комплексы упражнений для развития выносливости | | Составление планов спортивной подготовки для повышения спортивного результата и всестороннего и гармоничного физического совершенствова-ния. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. | | | | Контроль техники выполнения упражненийОценка выносливости по приведен-ным показа-телям. | | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка. Технические действия в плавании. Д/З стр 13-14 | | Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Упражнения для освоения способа «кроль на спине». | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники преодоления препятствий | | Свисток, беговая дорожка. | | | | | | | |
| 92 | |  | Беговые упражнения. Длительный бег. Технические действия в плавании. Д/З стр 15-16 | | Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости; Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток, беговая дорожка. | | | | | | | |
| 93 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/З стр 19-20 | | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники бега на средние дистанции. | | Свисток, беговая дорожка. | | | | | | | |
| 94 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/З Упражнения на развитие выносливости | | Бег в равномерном темпе до 12 мин. с препятствиями. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения беговых упражнений с препятст-виями. | | Свисток, беговая дорожка. | | | | | | | |
| 95 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Д/З | | Техника приземления, отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток, прыжковая дорожка. | | | | | | | |
| 96 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения прыжка в длину. | | Свисток, прыжковая дорожка. | | | | | | | |
| 97 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка дальности прыжка. | | Свисток, прыжковая дорожка. | | | | | | | |
| 98 | |  | Метание малого мяча. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Свисток, малые мячи. | | | | | | | |
| 99 | |  | Метание малого мяча Д/З Выход в положение «натянутый лук» | | Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения метания. | |  | | | | | | | |
| 100 | |  | Метание малого мяча Д/З Техника выполнения скрестного шага. | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1\*1м с расстояния 8-10м.  Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка меткости метания. | |  | | | | | | | |
| 101 | |  | Метание малого мяча Д/З Техника выполнения скрестного шага. | | Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка метания мяча на дальность. | |  | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | |  | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени-ческие требования. Д/З стр 59-62 | | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой.  Игры на основе футбола. | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | | | |
| **7 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.  Д/З. описание техники легкоатлетического упражнения | | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилак-тика появления ошибок и способы их устранения. | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.  оценка быстроты по приведенным показателям | | Компьютер, экран проектор, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  | Беговые упражнения. Высокий старт. Д/З Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 3 | |  | Беговые упражнения.Низкий старт. Д/З Техника  «Низкого старта» | | Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнова-ний в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 4 | |  | Беговые упражнения. Низкий старт. Д/З Техника  «Низкого старта» | | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники низкого старта. | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 5 | |  | Беговые упражнения. Соревнования.  Д/З Учебник  стр. 78-80 | | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка скорости бега на короткие дистанции. | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 6 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З Специальные беговые упражнения. | | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 7 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З Специальные беговые упражнения. | | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники бега | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 8 | |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З Специальные беговые упражнения. | | Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет времени.  Оценка скоростных способностейи выносли-вости | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 9 | |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию. Д/З Техника челночного бега | | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | | | |
| 10 | |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию. Д/З Техника челночного бега | | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | | | |
| 11 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) Д/З Учебник  стр. 83-84 | | Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники челночного бега | | Мел для разметки, конусы, мячи набивные | | | | | | | |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | |  | Футбол. Остановка катящегося мяча. Комплекс ГТО -метание. Д/З Футбольная терминология | | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники остановки катящегося мяча. | | Футбольные мячи, свисток. | | | | | | | |
| 13 | |  | Футбол. Удар по катяще-муся мячу. Комплекс ГТО.-наклон вперед. Д/З Основные правила игры  Учебник  стр. 130-131 | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники удара по мячу. | | Футбольные мячи, свисток. | | | | | | | |
| 14 | |  | Футбол. Тактика игры. Комплекс ГТО.-прыжок в длину. Д/З Упражнения на развитие выносливости | | Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3\*2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники ловли мяча. | | Футбольные мячи, свисток. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Д/З Специальные прыжковые упражнения. | | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки) | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| 16 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Д/З Учебник  стр. 86-87 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения прыжка | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| 17 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Д/З Специальные прыжковые упражнения. | | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет высоты прыжка. | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | |  | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Д/З Техника безопасности на уроках волейбола. | | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемеще-ния с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 19 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей | | Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, Свисток | | | | | | | |
| 20 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей | | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) | | Мяч волейбольный, Свисток, Кубики, Секундомер | | | | | | | |
| 21 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Д/З Упражнения для развития силы рук. | | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер | | | | | | | |
| 22 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Д/З Упражнения для развития силы рук. | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положении) | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 23 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемеще-нием вдоль сетки. Д/З Упражнения для развития силы рук. | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, Свисток, | | | | | | | |
| 24 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с пе-ремещением. Д/З Упражнения для развития силы рук. | | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой | | Мяч волейбольный, Свисток, | | | | | | | |
| 25 | |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. Д/З Упражнения для развития координационных способностей | | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии | | Мяч волейбольный, свисток, обручи | | | | | | | |
| 26 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар . Д/З Учебник §23 | | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h = 180 - 190 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч, | | | | | | | |
| 27 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Д/З Учебник §23 | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Контроль техники прямого нападающего удара | | Мяч волейбольный, Свисток, | | | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Вы-дающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпий-ских играх. Д/З Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения О Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей) | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | | Компьютер, экран. проектор. Учебная презентация. | | | | | | | |
| 29 | |  | Всестороннее и гармонич-ное физиче-ское разви-тие. Д/З Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | |  | | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | |  | Строевые упражнения. Д/З Инструктаж по ТБ. | | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем пере-воротом (д). Общеразвиваю-щие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастичес-кой скамейке. Инструктаж по ТБ. | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Тест на знание ви-дов гимнас-тики, ТБ и страховки. | | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. | | | | | | | |
| 31 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Строевые упражнения | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. | | | | | | | |
| 32 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Учебник  стр. 181 | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль выполнения строевых приемов и команд.  Контроль техники выполнения комплекса упражнений с гимнасти-ческой палкой. | | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. | | | | | | | |
| 33 | |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения комбинации на гимнас-тической скамейке, на перекладине | | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. | | | | | | | |
| 34 | |  | Опорный прыжок. Д/З Учебник  стр. 179-180 | | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения висов. | | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 35 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 36 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие гибкости. | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м). | | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 37 | |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие гибкости. | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка | | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. | | | | | | | |
| 38 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Учебник  стр. 182-183 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из поло-жения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты. | | | | | | | |
| 39 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения для развития силы рук | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) | | Гимнастические маты, мячи. | | | | | | | |
| 40 | |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Комбинация по акробатике | | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения стойки на голове с сог-нутыми но-гами (м), кувырка назад в по-лушпагат (д) | | Гимнастические маты, мячи. | | | | | | | |
| 41 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине. Д/З Упражнения на развитие гибкости | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.. | | | | Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости.  Оценка лазанья по шесту. | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | | | |
| 42 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей | | Упражнения на гимнастичес-ком бревне (д): стойка на ко-ленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танце-вальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | | | Контроль техники выполнения упражнений. | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое. | | | | | | | |
| 43 | |  | Упражнения на гимнасти-ческом брев-не и гимнас-тической перекладине. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей | | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | | | Контроль техники выполнения комбинаций | | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | | | |
| 44 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки. | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем перево-ротом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 45 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки. | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем перево-ротом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 46 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки. | | Упражнения на гимнастичес-ких брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники комбинаций на брусьях | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 47 | |  | Ритмическая гимнастика. Д/З Упражнения на развитие координации. | | Танцевальные шаги (прис-тавной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений | | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | |  | Современные оздоровительные системы физ. воспитания ориентированные на повышение возможностей организма и развитие физ. качеств. Д/З Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. | | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогул-ками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м). | Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. | | | | Контроль техники выполнения комплексов упражнений. | |  | | | | | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Эстафеты. Д/З Виды лыжного спорта. | | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | | | |
| 50 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 51 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 52 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохож-дение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники поперемен-ного двух-шажного хода | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 53 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный бес-шажный ход. Д/З Упражнения для развития выносливости | | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягожением. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 54 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие силы ног | | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 55 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 56 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Чередование лыжных ходов через шаг, через два щага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения лыжных ходов. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 57 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 58 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения для силы мышц туловища. | | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 59 | |  | Повороты на лыжах. Д/З Меры безопасности на горнолыжном склоне. | | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 60 | |  | Повороты на лыжах. Д/З Упражнения для силы мышц туловища. | | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения поворотов. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 61 | |  | Повороты на лыжах. Д/З Упражнения для силы мышц туловища. | | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Оценка координации | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 62 | |  | Спуски на лыжах. Д/З Применение лыжных мазей. | | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок". | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 63 | |  | Спуски на лыжах. Д/З Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. | | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 64 | |  | Спуски на лыжах. Д/З Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. | | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения спусков. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 65 | |  | Подъемы. Д/З Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. | | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 66 | |  | Передвиже-ния на лыжах Прохождение дистанции 4 км. Д/З Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. | | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Оценка скорости прохождения дистанции. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 67 | |  | Передвиже-ния на лыжах. тактика прохождения длинных дистанций. Д/З Способы закаливания организма | | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 68 | |  | Передвижения на лыжах Комплекс ГТО.-бег на лыжах. Д/З Первая помощь при травмах. | | Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Учет времени | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 69 | |  | Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне. Д/З Первая помощь при травмах. | | Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  Упражнения для развития силы мышц туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | |  | Индивидуаль-ные комплек-сы корригиру-ющей физи-ческой куль-туры. Выбор упражнений и составление индивидуаль-ных комп-лексов. Д/З Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. | | | | Оценка дви-гательной ловкости. | |  | | | | | | | |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | |  | Баскетбол. Передвижения игрока. Д/З Правила баскетбола | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 72 | |  | Баскетбол. Повороты с мячом. Д/З Правила баскетбола | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 73 | |  | Баскетбол. Повороты с мячом. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения поворотов с мячом. | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 74 | |  | Баскетбол. Ведение мяча.  Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 75 | |  | Баскетбол. Ведение мяча.  Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивле-нием | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 76 | |  | Баскетбол. Передача мяча.  Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротив-лением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 77 | |  | Баскетбол. Передача мяча.  Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 78 | |  | Баскетбол. Передача мяча.  Д/З Упражнения на развитие быстроты. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 80 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Упражнения на развитие силы рук. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 81 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Упражнения на развитие силы рук. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники штрафного броска | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 82 | |  | Баскетбол. Перехват мяча. Д/З Упражнения на развитие силы рук. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| 83 | |  | Баскетбол. Перехват мяча. Д/З Специальные прыжковые упражнения. | | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | |  | Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью. Д/З Здоровый образ жизни | | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное вли-яние на физическое, психи-ческое и социальное здоровье человека. Роль и значение за-нятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упраж-нений для профилактики заболеваний органов дыхания. | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | | | | Оценка уровня вы-носливости | | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | |  | Оздоровите-льные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Д/З Комплексы упражнений для развития гибкости | | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их них комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | | | | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | |  | | | | | | | |
| **Лапта (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Правила игры | | Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Бита, мяч | | | | | | | |
| 87 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Правила игры | | Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Бита, мяч | | | | | | | |
| 88 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Правила игры | | Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ловли и передачи мяча | | Бита, мяч | | | | | | | |
| 89 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Упражнения на развитие координации | | Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Бита, мяч | | | | | | | |
| 90 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Упражнения на развитие координации | | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ударов по мячу. | | Бита, мяч | | | | | | | |
| 91 | |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Упражнения на развитие координации | | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ловли мяча | | Бита, мяч | | | | | | | |
| **Легкая атлетика ( 11 часов)** | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
| 92 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/З Кроссовый бег 15-20 мин | | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин. Метание в цель. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 93 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/З Кроссовый бег 15-20 мин | | Преодоление вертикальных препятствий. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет времени | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 94 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Технические действия в плавании. Д/З Учебник § 27  Плавание | | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» Упражнения для освоения способа «кроль на груди». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Эстафетные палочки, конусы, мячи волей-больные, кубики | | | | | | | |
| 95 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Технические действия в плавании. Д/З Учебник § 27  Плавание | | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» Упражнения для освоения способа «кроль на спине». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки. | | Эстафетные палочки, конусы, мячи волей-больные, кубики | | | | | | | |
| 96 | |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Д/З Техника многоскоков | | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения многоскоков | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 97 | |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Д/З Техника многоскоков | | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, , прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 98 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Д/З Учебник  стр. 84-85 | | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль выполнения техники прыжка в длину. | | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | | | |
| 99 | |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину. Д/З Упражнения для профилактики плоскостопия | | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет дальности прыжка. | | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | | | |
| 100 | |  | Метание малого мяча. Д/З Техника метания малого мяча | | Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| 101 | |  | Метание малого мяча. Д/З Правила соревнований по метанию. | | Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники метаний на дальность. | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| 102 | |  | Метание малого мяча. Д/З Учебник § 33 | | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет дальности метаний | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| **8 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Физическая культура в современном обществе. Оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Д/З презентация по ПМП. | | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. | | | |  | | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З | | Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | | | |
| 3 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | | | |
| 4 | |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). | | | | Соревнования в беге на 60м.  Пробегание дистанции до 100 м (индив) | | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | | | |
| 5 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.  Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | | | |
| 6 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | | Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8\*60м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). | | | | Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8\*60м. | | Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки, пред-меты для передачи (кубики, мячи) | | |  | |  | |
| 7 | |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения.  Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток. | | |  | |  | |
| 8 | |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | | Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Соревнования в беге на дистанции 1500м и 2000м | | Секундомер, свисток. | | | | | | | |
| 9 | |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию | | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП). | | | | Оценка бега на средние дистанции. | | Секундомер, свисток, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, барьеры) | | | | | | | |
| 10 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию | | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел. | | | | | | | |
| 11 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) | | Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Гимнастические маты, стойки, планка, мел. | | | | | | | |
| 12 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО -метание. | | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Соревнования по прыжкам в высоту | | Гимнастические маты, стойки, планка, мел, протоколы для судейской практики | | | | | | | |
| **Волейбол (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча в парах  Комплекс ГТО.-наклон вперед. | | Техника безопасности на уроках волейбола. Переме-щения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 14 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемеще-нием. Комплекс ГТО.-прыжок в длину. | | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и пере-дача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с переме-щением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 15 | |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи | | Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 16 | |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда | | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 17 | |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) | | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 18 | |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 19 | |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 20 | |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Нижняя прямая подача в 4 сектора | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 21 | |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 22 | |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Техника верхней прямой подачи | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 23 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч | | | | | | | |
| 24 | |  | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшен-ному партнё-ром | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 25 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | Техника прямого нападающего удара | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 26 | |  | Волейбол. Индивидуальное блоки-рование в прыжке с места | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| 27 | |  | Волейбол. Страховка при блоки-ровании. Индивидуаль-ные и групповые тактические действия в нападении и защите | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападаю-щий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 |  | | | Индивидуальные комп-лексы адаптивной (лечебной) и корригиру-ющей физи-ческой культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, систем дыхания и кровообращения). Правила дыхания при выполнении упражнений. | | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |  | | |  | | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толч-ком другой подъем переворо-том (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастичес-кой скамейке. Упражнения на развитие силовых способ-ностей. Техника безопасности. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | | | |
| 30 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения с гим-настической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие скоростно-силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | | | |
| 31 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражне-ний с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Уп-ражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие силы. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения упражнений с гимнас-тической палкой | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка, гимнастические палки. | | | | | | | |
| 32 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягива-ния в висе. | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка, гимнастические палки. | | | | | | | |
| 33 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 34 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 35 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 36 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 37 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | | | |
| 38 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | | | |
| 39 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. | | | | | | | |
| 40 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения акробатических комби-наций. | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. | | | | | | | |
| 41 | |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастической перекла-дине (м). | | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Оценка лазанья по канату (шесту). | | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | | | |
| 42 | |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастической перекла-дине (м). | | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом. | | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | | | |
| 43 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 44 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражне-ния на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 45 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 46 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения гимнастических комби-наций. | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | |  | Планирование занятий физической культурой. | | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упраднениями. | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| 48 | |  | Оценка эф-фективности занятий физ-культурно- оздоровительной деятель-ностью. Оценка техники упражнений способы выявления и устранения технических ошибок. | | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. | | | | Тестирование развития основных физических качеств. | |  | | | | | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | |  | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. | | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. | Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | | | |
| 50 | |  | Передвижения на лыжах. | | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания. | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 51 | |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. | | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 52 | |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. | | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 53 | |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 54 | |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения одновремен-ного одно-шажного хода (основной вариант) | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 55 | |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 56 | |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 57 | |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения одновремен-ного одно-шажного хода (скоростной вариант) | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 58 | |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 59 | |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 60 | |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения коньковых ходов. | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 61 | |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. | | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 62 | |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. | | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*150 метров. Попеременный четырехшажный ход. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом. | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 63 | |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 64 | |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | | Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 65 | |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | | Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения четырехшажного хода | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 66 | |  | Передвижения на лыжах. Спуски. | | Ускорения по дистанции 8\*200м. Спуски в различных стойках. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 67 | |  | Передвижения на лыжах. Спуски. | | Прохождение дистанции 3\*1км в заданном темпе. Спуски. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения спуска. | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 68 | |  | Передвижения на лыжах. Соревнования. Комплекс ГТО.-бег на лыжах. | | Соревнования на дистанции  3 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Учет времени прохождения дистанции | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| 69 | |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты. | | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | | | |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | |  | Баскетбол. Передвиже-ния игрока. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 71 | |  | Баскетбол. Ведение мяча. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивле-нием | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 72 | |  | Баскетбол. Ведение мяча. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 73 | |  | Баскетбол. Накрывание мяча. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротив-лением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротив-лением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 74 | |  | Баскетбол. Накрывание мяча. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники ведения мяча с сопротивле-нием | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 75 | |  | Баскетбол. Бросок мяча. | | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 76 | |  | Баскетбол. Перехват мяча. | | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3\*3, 4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места. | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 77 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 78 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения штрафного броска. | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 80 | |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*3, 4\*4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 81 | |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 82 | |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*1, 3\*2, 4\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль выполнения быстрого прорыва (3\*2) | | Баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | |  | Адаптивная физическая культура | | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| 84 | |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности. | | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия. честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения.  Плавание. | | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). Правила соревнований по плаванию. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 86 | |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.  Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 87 | |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.  Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 88 | |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 89 | |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 90 | |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Контроль техники выполнения упражнений на выносли-вость. | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 91 | |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | Кроссовый бег 3000 м  (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Учет времени | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 92 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 93 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 94 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прог-нувшись». | | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм  последних шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, свисток | | | | | | | |
| 95 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прог-нувшись». | | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись»  Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | |  | | | | | | | |
| 96 | |  | Метание малого мяча | | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.  Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | |  | | | | | | | |
| 97 | |  | Метание малого мяча | | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Соревнования по метанию мяча в цель с 12-14 м. (до 16 м.)  Соревнования по метанию мяча на дальность. | | резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики | | | | | | | |
| 98 | |  | Метание малого мяча | | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 м  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка метания мяча на точность | | Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики | | | | | | | |
| 99 | |  | Метание малого мяча | | Метание мяча на дальность.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2-4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | Оценка метания мяча на дальность | | Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики | | | | | | | |
| **Футбол (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | |  | Футбол. Удары по мячу. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники выполнения комбинации передвижений | | Футбольные мячи, свисток, конусы. | | | | | | | |
| 101 | |  | Футбол. Вбрасывание мяча. Нападение, защита. | | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 без атаки ворот. Игра 3\*3 с персональной защитой. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | | | | Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема | | Футбольные мячи, свисток, конусы. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | |  | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры. | | | | Контроль техники выполнения упражнений. | |  | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корриги-рующей физической культуры | | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности. | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | | | | Контроль физической подготовленности. | |  | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  | Беговые упражнения. Низкий старт. | | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 3 | |  | Беговые упражнения. Низкий старт. | | Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаи-модействуют со сверстниками в процессе совместного освое-ния беговых упражнений, соблюдают правила техники безо-пасности. Проводят самостоятельно беговые упражнения. | | | |  | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 4 | |  | Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование. | | Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности | | | |  | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 5 | |  | Беговые упражнения. Соревнования | | Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности | | | | Соревнования в беге на  100 м | | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | | | |
| 6 | |  | Беговые упражнения.  Длительный бег. | | Техника длительного бега. Пробегание отрезков  400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия | | | |  | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 7 | |  | Беговые упражнения. Равномерный бег. | | Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 8 | |  | Беговые упражнения. Соревнования. | | Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега | | | | Соревнования в беге на 1000 м | | Секундомер, флажки, мяч | | | | | | | |
| 9 | |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию | | Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи) | | | | | | | |
| 10 | |  | Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений. Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию | | Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи) | | | | | | | |
| 11 | |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) | | Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях. | | | | Зачет | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 12 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» Комплекс ГТО -метание. | | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий. | | | |  | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| 13 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной». Комплекс ГТО.-наклон вперед. | | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств. | | | |  | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| 14 | |  | Прыжковые упражнения. Соревнования | | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери - флоп» | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований. | | | | Соревнования по прыжкам высоту | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | | | |
| **Волейбол (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Комплекс ГТО.-прыжок в длину. | | Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 16 | |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи | | Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 1800, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника передачи мяча двумя руками сверху спиной в направлении передачи. | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 17 | |  | Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой | | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 18 | |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 19 | |  | Волейбол. Приём мяча одной рукой с после-дующим перекатом в сторону | | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты. | | | | | | | |
| 20 | |  | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последу-ющим перекатом в сторону | | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | | Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты | | | | | | | |
| 21 | |  | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты | | | | | | | |
| 22 | |  | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника приёма мяча сверху двумя руками последующим с перекатом на спине | | Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты | | | | | | | |
| 23 | |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Прямая верхняя подача с лицевой линии | | Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты или обручи | | | | | | | |
| 24 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч | | | | | | | |
| 25 | |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника выполнения прямого нападающего удара | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 26 | |  | Волейбол. Индивидуальное блоки-рование. | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 27 | |  | Волейбол. Индивидуальное блоки-рование | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки) | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | Волейбол. Групповое блокирова-ние | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 29 | |  | Волейбол. Групповое блокиро-вание | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Техника выполнения двойного блока (в начале, середине и конце сетки). | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| 30 | |  | Волейбол. Страховка при индиви-дуальном и групповом блокировании | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Мяч волейбольный, свисток | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестрое-ния из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | | | |
| 32 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестрое-ния из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | | | |
| 33 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем перево-ротом силой (м). Подъем пере-воротом махом (д). Под-тягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения строевых упражнений | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка, гимнастические палки. | | | | | | | |
| 34 | |  | Висы. Строевые упражнения. | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем перево-ротом силой (м). Подъем пере-воротом махом (д). Подтяги-вания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, нап-равленных на развитие коор-динационных способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягива-ния. | | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка, гимнастические палки. | | | | | | | |
| 35 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастичес-кими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост, гимнастические палки. | | | | | | | |
| 36 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост, обручи. | | | | | | | |
| 37 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондици-онных способностей. Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 38 | |  | Опорный прыжок. | | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | | | |
| 39 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | | | |
| 40 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения в движении. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | | | |
| 41 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изучен-ных упражнений. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. | | | | | | | |
| 42 | |  | Акробатика. Лазанье. | | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упраж-нения для расслабления мышц спины после тренировки. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Контроль техники выполнения акробатических упраж-нений и комбинаций. | | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. | | | | | | | |
| 43 | |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастической перекла-дине (м). | | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | Оценка лазанья по канату. | | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | | | |
| 44 | |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастической перекла-дине (м). | | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | |  | | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | | | |
| 45 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль выполнения комплекса упражнений на гимнас-тическом бревне и перекладине | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 46 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 47 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |  | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| 48 | |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | Контроль техники выполнения гимнастических комби-наций на брусьях. | | Гимнастические брусья. | | | | | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | |  | Передвиже-ния на лыжах. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | |  | | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | | | |
| 50 | |  | Передвиже-ния на лыжах. | | Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 51 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 52 | |  | Передвиже-ния на лыжах. По-переменный двухшажный ход. | | Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 53 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Переход с одного шага на другой. | | Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники перехода с одного хода на другой. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 54 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход (основной) | | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 55 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход (скоростной) | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 56 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный четы-рехшажный ход | | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 57 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Переход с одного хода на другой. | | Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения поперемен-ного четы-рехшажного хода | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 58 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Коньковый ход | | Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения конькового хода. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 59 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 60 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | | Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 61 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | | Коньковый ход.Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения торможений | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 62 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Эстафеты. | | Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники коньковых ходов. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 63 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Повороты | | Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополни-тельным отягощением). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения поворотов | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 64 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Контруклоны | | Прохождение дистанции 3,5км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники преодоления контруклонов | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 65 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Спуски и подъемы. | | Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 \*100 м Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 66 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Спуски и подъемы. | | Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Контроль техники выполнения спусков и подъёмов. | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 67 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Горнолыжная эстафета. | | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4\*300м. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 68 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Соревнования. Комплекс ГТО.-бег на лыжах. | | Соревнования на дистанции  3 км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | Учет времени прохождения дистанции | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| 69 | |  | Передвиже-ния на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению. | | Прохождение дистанции 4\*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. | | Составление (по образцу) индивидуальных комплексов физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности. | Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | | | | Тесты физической подготов-ленности. | |  | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | |  | Спорт и спортивная подготовка. | | Спортивная подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов пе-редвижения и остановок мяча. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 73 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов пе-редвижения и остановок мяча. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения сочетания приемов передвиже-ния и оста-новок мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 74 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов пе-редач, ведения, бросков мяча. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2\*2). Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 75 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов пе-редач, ведения, бросков мяча. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 76 | |  | Баскетбол. Сочетание приемов пе-редач, ведения, бросков мяча. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения сочетания приемов передач, ведения, бросков мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 77 | |  | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 78 | |  | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 80 | |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5\*5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 81 | |  | Баскетбол. Перехват мяча. | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники выполнения вырывания и выбивания. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 82 | |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | Контроль техники перехвата и накрывания мяча. | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 83 | |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| 84 | |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | | Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |  | | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | |  | Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной напровленностью) | | Места занятий для упражнений различной технической и функциональной направленности и требования к ним. | Составляют конспект по подготовке мест занятий, инвентаря, одежды к 2-3 занятиям(упражнениям) отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| 86 | |  | Измерение резервов организма с помощь функциональных проб. | | Правила проведения и виды проб для определения резервов организма | Выполняют пробу с приседаниями. Оценивают свою показатели. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | |  | Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости. | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. | | | |  | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| 88 | |  | Организация и проведение пеших ту-ристских походов. Тре-бования к технике безо-пасности и бережное отношение к природе (эко-логические требования) | | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безо-пасности и бережное отношение к природе (эко-логические требования). Упражнения на развитие выносливости. | Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. | | | | Контроль техники выполнения изученных комплексов упражнений. | | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | | | |
| **Легкая атлетика ( 14 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | |  | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 90 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий. | | | |  | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 91 | |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. | | | | Соревнования по прыжкам в длину с разбега | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 92 | |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Мел для разметки, конусы | | | | | | | |
| 93 | |  | Метание малого мяча. | | Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. | | | |  | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| 94 | |  | Метание малого мяча. | | Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. | | | |  | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| 95 | |  | Метание малого мяча. | | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. | | | | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность | | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | | | |
| 96 | |  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | | Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 97 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 98 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 99 | |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | | Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | | Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | | | |
| 100 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики | | | | | | | |
| 101 | |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | | Зачет | | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики | | | | | | | |
| 102 | |  | Беговые упражнения. Многоскоки.. | | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | | |  | | Мел для разметки, конусы, мячи набивные | | | | | | | |

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

2. - Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15 <http://fgosreestr.ru/node/2068>

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.

4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru