# Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1 Тутаевского муниципального района

Согласовано на заседании МС Протокол №2 от 30.08.2023 г. Утверждено Приказом директора МОУ лицей №1 №246/01-09 от 30.08.2023 г.

# Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

8 - 9 класс 3 часа в неделю 102 часа в год 204 часа

Составители: В.Н. Савельичев Е.Б. Сидоров

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8-9 классов является частью основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения лицей №1 Тугаевского муниципального района, утверждённой приказом директора:

для обучающихся 8 класса - от 31.08.2020 года №168/01-09 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;

для обучающихся 9 класса - от 31.08.2016 года №164а/01-09 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования».

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

- 1. Федеральная образовательная программа основного общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223). [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://static.edsoo.ru/projects/fop/index.html#/sections/2">https://static.edsoo.ru/projects/fop/index.html#/sections/2</a>
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 года). [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d09fa/">https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d09fa/</a>
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими деятельность установления предельного образовательную И срока использования исключенных учебников" [Электронный pecypc] Режим доступа: https://cdnstatic.rg.ru/uploads/attachments/2022/11/02/70799\_fdc.pdf
- 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502) [Электронный ресурс] Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307280015
- 5. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822) [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://edsoo.ru/wp-">https://edsoo.ru/wp-</a>

content/uploads/2023/08/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%E2%84%96-653-%D0%BE%D1%82-02.08.2022.pdf

- 6. Учебный план МОУ лицей №1 на 2023-2024 учебный год;
- 7. Календарный учебный график МОУ лицей №1 на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 ч в неделю) в 8 и 9 классах. Рабочая программа ориентирована на использование следующего УМК:

• Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений

**Целью** школьного образования по физической культуре на уровне основного общего 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 спортивнооздоровительной 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.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**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 личностнозначимых 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 обучающихся 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.

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
- 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 движений);
  - 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 в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# 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 приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

# 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).

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося 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.

# Тематическое планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				8 класс		
				Знания о физической культуре (1 час)		
1		Физическая культура в современном обществе. Предупрежде ние травматизма.	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 ч)		
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
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		Метание мяча.	Техника метания мяча с 4х шагов.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в метании. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	Соревнования метание.	Мячи для метания, 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	Техника приема и передачи	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Контроль	Секундомер,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Эстафетный бег.	эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8*60м.	показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).	встречной	колодки, свисток, флажки, эстафет- ные палочки, пред- меты для передачи (кубики, мячи)
7		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.

						1
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
9		Круговая тренировка.	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. Техника разбега.	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 «перешагива ние».	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,		Гимнастические маты, стойки, планка, мел.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				соблюдают правила техники безопасности.		
12		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагива ние».	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
		<u> </u>		Волейбол (16 часов)		
13		Волейбол. Приём и передача мяча в парах.	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения 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	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и пере-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Мяч волейбольный, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	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 перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
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	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др.	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,		Мяч волейбольный, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		спиной в направлении переда.	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.	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
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 опибки. 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	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Нижняя прямая	Мяч волейбольный, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		прямой подачи.	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».	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	подача в 4 сектора	
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.	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.			
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		удар по мячу наброшен-	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол.			
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. Индивидуаль ное 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.	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.

<b>№</b> урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Учебная игра в волейбол.			
27		Волейбол. Страховка при блоки- ровании.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. 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.
28		Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. 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.
				Гимнастика (18 часов)		
29		Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в	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		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности.	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
30		Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие 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, гимнастическая скамейка.
31		Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражне-	приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают	Контроль техники выполнения	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ний с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.	соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	упражнений с гимнас- тической палкой	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 подтягивания в висе.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки.
33		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на $90^0$ (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, гимнастический мост.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
34		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (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, гимнастический мост.
35		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (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, гимнастический мост.
36		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (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, гимнастический 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	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)			
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. Общеразвивающие 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).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют		Гимнастические маты, канат, гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		шест.
41		Упражнения и комбина- ции на гим- настическом бревне (д) и гимнастичес кой перекла- дине (м).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (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 гимнастичес кой перекла- дине (м).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (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.		Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина.
43		Упражнения на гимнастических 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	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гибкости.			
44		Упражнения на гимнастических 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). 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.
45		Упражнения на гимнастических 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 гимнастических	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		Гимнастические брусья.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		брусьях.	способностей. Роль опорнодвигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
			Способы дви	гательной (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 эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание	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.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.			
				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			Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростносиловых 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	Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				отдыха.	катания.	
51		Передвижения на лыжах. Одновремен ный 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. Одновремен ный 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	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		вариант одношажного хода.	хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	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.		
54		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	Основной вариант одновременного одноважного 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 одновременного одношажного хода (основной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки.
55		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	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		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		хода.	Упражнения на развитие силы.	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.		
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,	Контроль техники выполнения одновременного одношажного	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	хода (скоростной вариант)	
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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
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	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				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.	подъема скользящим шагом.	
63		на лыжах.	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		на лыжах. Повороты.	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		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
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 четырехшаж ного 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	Прохождение дистанции	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		на лыжах. Спуски.	3*1км в заданном темпе. Спуски.	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.	техники выполнения спуска.	лыжные ботинки.
68		Передвижения на лыжах. Соревнования	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		Лыжи, палки, лыжные ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				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.		
				Баскетбол (12 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	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 сопротивлением	Баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.			
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 сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей.			
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.

			1			
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
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. 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.
			ı	IV четверть	I	
78		Баскетбол. Штрафной	Сочетание приемов передвижений и остановок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники	Баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		бросок.	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	выполнения штрафного броска.	
79		Баскетбол. Взаимодейст вие 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.
80		Баскетбол. Взаимодейст	Сочетание приемов передвижений и остановок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		вие игроков	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
81		Баскетбол. Взаимодейст вие 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.
			3	Внания о физической культуре (2 часа)	l	
82		Адаптивная физическая	Адаптивная физическая культура как система занятий	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и		Проектор, экран, компьютер, учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		культура	физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).	направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.		презентация.
83		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных 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 (14 часов)		
84		Прикладно- ориентиро- ванные упражнения.	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкульгминут, физкульпауз).	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		Секундомер, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
85		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
86		Прикладно- ориентиро- ванные упражнения.	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение 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
87		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие 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,		Секундомер, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
88		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
89		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 выносливость.	Секундомер, свисток
90		Беговые	Кроссовый бег 3000 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений,	Учет	Секундомер, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Кроссовая подготовка.	(2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	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.	времени	
91		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
92		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7-9 беговых шагов) и полного разбега (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы.	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	Соревнования по прыжкам в длину	Секундомер, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		13.
93		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	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
94		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	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.		
95		Метание малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют	Соревнования по метанию мяча в цель	резиновые и теннисные мячи, набивные мячи,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча на два шага в медленном беге. Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.	с 12-14 м. (до 16 м.) Соревнования по метанию мяча на дальность.	мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
96			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
97		Метание малого мяча. Соревновани е	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	Оценка метания мяча на дальность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
				Футбол (3 часа)		
98		Фугбол. 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 передвижен ий	Футбольные мячи, свисток, конусы.
99		Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. 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.
100		Футбол. Нападение, защита.	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в	Контроль техники выполнения	Футбольные мячи, свисток, конусы.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	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.	игровых заданий.	
			Физкул	иьтурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
101		Индивидуаль ные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). 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.		
			Способы дв	игательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
102		Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном	оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры.	Контроль техники выполнения упражнений.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока и тепловом ударе.	Характеристика деятельности обучающихся  9 класс	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<b>У КЛАСС</b> <b>ьтурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>		
1		Техника безопасности на занятиях по легкой.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения.	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 подготовлен ности.	
			Контроль физической подготовленности.	Легкая атлетика (13 часов)		
2		Беговые упражнения. Низкий старт. Метание мяча.	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	Низкий старт от 30 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		Секундомер,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Низкий старт.	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м	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. Проводят самостоятельно беговые упражнения.		флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч
4		Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширова ние.	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 60м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на	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.	Соревнования в беге на 60 м	Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности		
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 в беге на 1000м. Специальные беговые	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют	Соревнования в беге на	Секундомер, флажки, мяч

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Соревнования.	упражнения. Правила соревнований.	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	1000 м	
9		Беговые упражнения. Челночный бег.	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.	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.		Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
11		Беговые упражнения. Круговая тренировка	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»	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	Прыжок в высоту способом	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,		Учебные плакаты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	«перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств.	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.		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
			1	Волейбол (16 часов)		
15		Волейбол. Приём и	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Мяч волейбольный, свисток,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	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»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		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 180°, 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	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			подачу», «Снайперы».			
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 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 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.	Перемещение вдоль сетки с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают		Мяч волейбольный,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	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.	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		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	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 последующи м перекатом в сторону	Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			волейбол.			
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	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 последующи м с перекатом на спине	Мяч волейбольный, свисток, гимн. маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол.			
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	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух	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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ходу)	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.			
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 нападающег о удара	Мяч волейбольный, свисток
26		Волейбол. Индивидуаль ное 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.	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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.			
27		Волейбол. Индивидуаль ное 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 блокировани я (в начале, середине и конце сетки)	Мяч волейбольный, свисток
				II четверть		
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).	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

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			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.			
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.	Комбинации из различных	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают		Мяч волейбольный,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Страховка при индиви- дуальном и групповом блокировании	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.	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		СВИСТОК
				Гимнастика (18 часов)		
31		Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения 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, гимнастическая скамейка.
32		Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий.	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.		
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 переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания 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, гимнастическая 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 переворотом силой (м). Подъем пере-	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	Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягива-	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			воротом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.	анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	ния.	
35		Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими 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, гимнастический 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, гимнастический мост, обручи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
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 кондиционных 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, гимнастический 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.		Гимнастический козел, гимнастический 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	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая		Гимнастические маты, канат,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении.	правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		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 изученных 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. Упражнения 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 акробатичес ких упражнений и комбинаций.	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
43		Упражнения и комбина- ции на гим- настическом бревне (д) и гимнастичес кой перекла- дине (м).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные 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	14	Упражнения и комбина- ции на гим- настическом бревне (д) и гимнастичес кой перекла- дине (м).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные 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	15	Упражнения на гимнасти-	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях,	Контроль выполнения	Гимнастические брусья.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ческих брусьях.	вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).	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.	комплекса упражнений на гимнас- тическом бревне и перекладине	
46	16	Упражнения на гимнастических 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 гимнастических 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-	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях,	Контроль техники	Гимнастические брусья.

			,	<del>-</del>		
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ческих брусьях.	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.	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.	выполнения гимнастичес ких комбинаций на брусьях.	
				III четверть		
				Лыжные гонки (20 час)		
49		Передвижения 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		Передвижения 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		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				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.		
51		Передвижения на лыжах. Одновремен ный 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		Передвижения на лыжах. Попеременный 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
53		Передвижения 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		Передвижения на лыжах. Одновремен ный одношажный 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		Передвижения на лыжах. Одновремен	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	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		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ный одно- шажный ход (скоростной)	Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.		
56		Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный 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		Передвижения 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	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	Контроль техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей.	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
58		Передвижения 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		Передвижения 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-	Коньковый ход. Торможения.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Контроль	Лыжи, палки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ния на лыжах. Торможения	Прохождение дистанции 3 км. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	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.	техники выполнения торможений	ботинки.
61		Передвижения 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.
62		Передвижения на лыжах.	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Повороты	(передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).	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.	поворотов	
63		Передвижения 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.
64		Передвижения 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		Лыжи, палки, ботинки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
65		Передвижения 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.
66		Передвижения 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.

						_			
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования			
67		Передвижения на лыжах. Соревнования	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.			
68		Передвижения 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)								
69		Выбор упражнений и составление	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической	Отбирают состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые	Тесты физической подготов-				

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности.	упражнения для контроля физической подготовленности.	ленности.	
				Знания о физической культуре (1 час)		
70		Профессио- нально-прик- ладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, 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 (12 часов)		
71		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	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.			
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. 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 передвижения и остановок мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
73		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.
74		Баскетбол. Сочетание приемов пе-	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Свисток, баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		редач, ведения, бросков мяча.	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.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
75		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.
76		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	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.

		T	T	7		T .
№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	' 		(3*3). Учебная игра.		<u> </u>	
			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
77		Баскетбол.	Сочетание приемов передач,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают		Свисток,
	1				1	баскетбольные мячи.
	1 '	одной рукой от плеча в	и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	1	
	'		прыжке. Позиционное	технику безопасности.	1	
	1 '		нападение и личная защита в	1	1	
	1	1	игровых взаимодействиях	!	1	
	1		(4*4). Учебная игра.	!	1	
	1	1	Упражнения на развитие	!	1	
	<u> </u>		скоростно-силовых качеств.		<u> </u>	
				IV четверть		
78	1 '	Баскетбол.	Сочетание приемов передач,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают	Контроль	Свисток,
	1	-		, , ,	техники	баскетбольные мячи.
	1		и выбивание мяча. Бросок	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	выполнения	
	1	мяча.	одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	броска мяча одной рукой	
	1	1	Позиционное нападение и	технику осзопасности.	однои рукои от плеча в	
	1	1	личная защита в игровых	!	прыжке.	
	1	1	взаимодействиях (3*2, 4*3).	!		
	1		Учебная игра. Упражнения на	!	1	
	1		развитие психомоторных	!	1	
	<b></b> '	<u> </u>	способностей.		<u> </u>	
79	l'	Баскетбол.	Сочетание приемов передач,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают	l	Свисток,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Вырывание и выбивание мяча.	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.	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		баскетбольные мячи.
80		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.
81		Баскетбол. Взаимодейст вия игроков.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.			
82		Баскетбол. Взаимодейст вия 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 дви	игательной (физкультурной) деятельности (2 часа)		
83		Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости.	Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление.	Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация.
84		Планирование занятий физической культурой по развитию	Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ловкости.				
				Знания о физической культуре (1 час)		
85		характеристи ка видов спорта,	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.
86		пеших туристских походов. Требования к	активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их	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 ( 13 часов)	<u> </u>	
87		Прыжковые	Прыжок в длину способом	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,		Мел для разметки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Прыжок в длину.	«прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации.	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.		конусы
88		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
89		Беговые упражнения. Круговая тренировка.	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие	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,		Мел для разметки, конусы

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			скоростно-силовых 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		
90		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
91		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		Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.		
92		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
93		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
94		Беговые упражнения.	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют		Препятствия (естественные и

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кроссовый бег.	15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	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		искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер
95		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
96		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,	Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м	Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок		
97		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
98		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	Зачет	Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				тренировок		
99		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
				Футбол (3 часа)		
100		Футбол. Игра по правилам	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».	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.		Футбольные мячи, конусы, свисток.
101		Футбол. Игра по правилам	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые	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,	техники выполнения ударов по	Футбольные мячи, конусы, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.		
102		Футбол. Игра по правилам	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	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 комбинаций двух игроков.	Футбольные мячи, конусы, свисток.