



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»**

---

наб. Гюллинга, д.3, г. Петрозаводск, Республика Карелия, 185005  
Тел.: (814-2) 4457 <http://school25ptz.ru>, e-mail: [school25petro@mail.ru](mailto:school25petro@mail.ru)  
ОГРН 1031000007180, ИНН/КПП 1001034808/100101001

Принята на Педагогическом совете

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Средняя школа № 25»

\_\_\_\_\_  
Э.В.Тихонова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

5 – 9 классы

Основное общее образование

срок реализации программы

5 лет

Петрозаводск  
2019г.

### 1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №

1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М.

Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах: «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл) Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

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

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Во время сложных жизненных ситуаций возможно дистанционное обучение, которое будет осуществляться теоретическими или практическими заданиями в соответствии с программным материалом.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; □ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; □ Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.; □ примерной программы основного общего образования; □ приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **3. Описание места предмета**

### **«Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

## **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.** *В области познавательной культуры:*

- ☐ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; *В области физической культуры:*

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после



быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

□ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях**

#### **культуры. В области познавательной культуры**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурной 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. Содержание учебного предмета. Знания о физической культуре.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.



Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18

2	<i>Вариативная часть</i>	27	27	27	27	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
	Итого	102	102	102	102	102

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастнополовые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на

физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры. Волейбол**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### *Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г.  
№751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г.  
№322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища, лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	30	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся**  
**5-9 классов.**

Разделы программы	час	ЧЕТВЕРТИ											
		1 четверть			2 четверть			3 четверть			4 четверть		
1. Базовая	75												
1. Основы знаний		В процессе уроков											

2. Легкая атлетика	21	10								11		
3. Спортивные игры (волейбол)	18			12	6							
4. Гимнастика с элементами акробатики	18					15	3					
5. Лыжная подготовка	18						18					
<b>II Вариативная часть</b>	<b>27</b>											
1. Спортивные игры (баскетбол)	18							9	9			
2. Кроссовая подготовка	9		5								4	
<b>Сетка часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>			<b>21</b>		<b>30</b>		<b>24</b>			

### Тематическое планирование по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	27	27	27	27	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
	Итого	102	102	102	102	102

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы 34 учебных недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 3 часа в неделю. Соответственно всего 102 ч.

1 полугодие: всего – 48, в неделю – 3 часа.

2 полугодие: всего - 54, в неделю – 3 часа.

#### 5 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	

1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (от 10 до 15м), бег с ускорением (от 30 до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 10 до 15м), бег с ускорением (от 30 до 40м). Бег 30м. Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование техники высокого старта (от 10 до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Игры: лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Совершенствование техники высокого	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую культуру как средство	



			старта (от 10 до 15м), бег с ускорением (от 30 до 40м), финиширование. Прыжки в длину с места. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Игра.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Ознакомление со специальными беговыми упражнениями. Бег на результат 30, 60м. Цель и задачи современного олимпийского движения. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

7.			Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м. Бег 60 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Освоение прыжков в длину с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Совершенствование прыжков в длину с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Метание малого мяча. Бег 1000м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

				доброжелательности;	оборудования;		
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
13.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка прыжком. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
14.			Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Эстафеты с ведением мяча. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам	

				на принципах уважения;	и передвижениях человека;	проведения.	
15.			Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Эстафеты с ведением мяча. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
16.			Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Передачи мяча со сменой мест. Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
17.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
18.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
19.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ведение	Активно включаться в	организовывать самостоятельную	выполнять жизненно важные двигательные	

			мяча правой и левой рукой в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
21.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Обучение тактике персональных защитных действий. Упражнения с набивными мячами. Игра по упрощённым правилам.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

					занятий;		
23.			Ознакомление со стойками игрока, их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Тактические действия в защите. Игра по упрощённым правилам.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
24.			Освоение поворотов без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощённым правилам.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
25.			Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Тактика игры в нападении. Игра по упрощённым правилам.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
26.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с	Активно включаться в общение и взаимодействие	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

			изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника удобной и неудобной рукой. Игра по упрощённым правилам.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
27.			Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Тактика игры в нападении. Игра по упрощённым правилам.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
28.			<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Акробатика. Инструктаж по ТБ. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
29.			Комплекс упражнений на месте. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырок вперёд. Игра по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

30.			Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырок вперёд. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
31.			Комплекс упражнений на месте. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнение на гибкость. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
32.			ОРУ без предметов на месте и в движении. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках. Игра-эстафета со скакалкой.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
33.			ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Игры по выбору.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	



34.			ОРУ со скакалкой. Акробатика: кувырки и стойка на лопатках. Эстафета со скакалкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
35.			ОРУ на месте. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики: стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: приставные шаги по бревну. Подтягивание. Эстафета с набивными мячами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
36.			ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с приседаниями. Элементы акробатики. Игры по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
37.			ОРУ на месте. Упражнения с набивными мячами. Акробатика: соединение из трёх элементов. Равновесие: приседания и повороты, приставные шаги. Эстафеты с набивными мячами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
38.			Упражнения с гимнастическими скамейками.	Проявлять положительные качества личности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	

			Равновесие: вскок в упор присев, соскок с бревна прогнувшись. Элементы акробатики. Эстафеты с набивными мячами и скакалками.	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	способы их исправления;	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
40.			Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Равновесие. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
41.			Упражнения с гимнастической скамейкой. Висы и упоры. Равновесие: повороты в приседе. Эстафеты с набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
42.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Игра по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	

43.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Равновесие: пройти приставными шагами, поворот на носках на 180 градусов, поворот кругом в приседе, соскок прогнувшись. Эстафета с предметами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
44.			Полоса препятствий: выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча, подползание, движение по скамейке, акробатические элементы. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
45.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Игры по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
46.			Висы и упоры. Обеспечение техники безопасности; основы выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих	

			гимнастических упражнений. Игра.	своими эмоциями в различных ситуациях;	находить возможности и способы их улучшения;	упражнений.	
47.			Выполнение ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
48.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Игры по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
49.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета без палок.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.			Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

			шагом. Прохождение дистанции 1 км. Спуски в основной стойке. Игра на лыжах.	поставленных целей;			
51.			Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке. Игра на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
52.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Одновременный бесшажный ход. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
53.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Одновременный бесшажный ход. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
54.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

				целей;			
55.			Прохождение дистанции 100м ступающим шагом, дистанции 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Подъём «ёлочкой». Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
56.			Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Подъём «ёлочкой». Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
57.			Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
58.			Торможение плугом. Подъём «ёлочкой». Спуск в средней стойке. Дистанция до 2 км. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
59.			Совершенствование	Проявлять	характеризовать	характеризовать	

			попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 3 км. Торможение плугом. Игра.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
60.			Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
61.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах до 3 км. Применение лыжных мазей.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
62.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	

63.			Выполнение подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3 км. Катание с горки.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
64.			Освоение поворотов переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах изученными способами в соответствии с местностью. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
65.			Совершенствование поворотов переступанием на месте и в движении. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
67.			Совершенствование техники изученных ходов. Катание с горки.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	



				в различных ситуациях и условиях;			
68.			Поворот плугом вправо и влево. Катание с горки.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
69.			Совершенствование техники спусков и подъёмов на лыжах. Игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
70.			Круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 150м. Игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
71.			Контрольные лыжные гонки. Дистанция 1 км. Игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
72.			<b>Спортивные игры</b>	Активно	управлять эмоциями	бережно обращаться с	

			<b>(Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
73.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
74.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	<a href="#">Волейбол.Верхняя и нижняя передачи мяча.</a>
75.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

76.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
77.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
78.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра в мини-волейбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
79.			Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

80.			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
81.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
82.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от 10 до 15 м), бег с ускорением (от 30 до 40 м). Встречная эстафета. Игра. Инструктаж по Т.Б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
83.			Совершенствование техники высокого старта (от 10 до 15 м), бег с ускорением (от 30 до 40 м). Встречная эстафета. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

84.			Совершенствование техники высокого старта (от 10 до 15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
85.			Совершенствование техники высокого старта (от 10 до 15 м), бег с ускорением (от 30 до 40 м), финиширование. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
86.			Бег на результат (60 м), специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
87.			Совершенствование техники прыжков в длину. Метание т. мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расст. 6—8 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
88.			Совершенствование техники прыжков в	Проявлять положительные	планировать собственную	оказывать посильную помощь и моральную	

			длину. Метание мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м. Игра.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
89.			Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
90.			Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
91.			Бег 30 (60)м. Медленный бег до 5 минут. Учебная игра в лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
92.			Выполнение ОРУ на месте. Упражнения с	Проявлять дисциплинирован	управлять эмоциями при общении со	бережно обращаться с инвентарем и	

			мячами. Прыжки в длину с разбега. Учебная игра в лапту.	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
93.			Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча. Учебная игра в лапту с заданиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
94.			Выполнение ОРУ на месте. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча. Учебная игра в лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
95.			Выполнение ОРУ на месте. Прыжки в длину. Метание мяча. Учебная игра в лапту.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
96.			Выполнение ОРУ в движении. Прыжки в	Активно включаться в	видеть красоту движений, выделять и	бережно обращаться с инвентарем и	

			длину. Метание мяча. Учебная игра в лапту.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
97.			Выполнение ОРУ в движении. Прыжки в длину. Метание мяча. Учебная игра в лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
98.			Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Прыжки в длину. Метание мяча. Учебная игра в лапту с заданиями.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
99.			Прыжки в длину. Метание мяча. Учебная игра в лапту с заданиями.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
100.			Выполнение ОРУ в движении. Метание мяча. Встречные эстафеты. Учебная игра в лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	



				уважения и доброжелательности;	инвентаря и оборудования;		
101.			Метание мяча. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Учебная игра в лапту.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
102.			Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Учебная игра в лапту.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы 34 учебных недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 3 часа в неделю. Соответственно всего 102 ч.

1 полугодие: всего – 48, в неделю – 3 часа.

2 полугодие: всего - 54, в неделю – 3 часа.

### 6 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту высоком старту (от 15 до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта, старта с опорой на одну руку (от 15 до 30м), бег с	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих	

			ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности. Игра.	упорство в достижении поставленных целей;	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	упражнений.	
3.			Совершенствование высокого старта (от 15 до 30м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Совершенствование высокого старта, старта с опорой на руку (от 15 до 30м), бег с ускорением (от 30 до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Ознакомление со специальными беговыми упражнениями. Бег на результат (60м), специальные беговые упражнения. Прыжки в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

			длину. Метание мяча. Цель и задачи современного олимпийского движения. Игра.				
6.			Освоение прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
7.			Совершенствование прыжков в длину. Бег 60 м. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Освоение прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

9.			Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Метание мяча. Бег 1000м. ОРУ. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

13.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ловля и передача мяча. Ознакомление с историей баскетбола. Инструктаж по ТБ. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки .	
14.			Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ловля и передача мяча со сменой мест. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
15.			Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Учебно-тренировочная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
16.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча со сменой мест. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

17.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
18.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы Учебно-тренировочная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
19.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технических действий в нападении: стойки, перемещения. Техника ведения мяча, бросок по кольцу после ведения. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Бросок по кольцу после ведения. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

21.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Подтягивание. Учебно-тренировочная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
23.			Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
24.			Освоение поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебно-тренировочная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
25.			Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	



			защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подтягивание. Учебно- тренировочная игра.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	инвентаря и оборудования, организации места занятий;		
26.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника удобной и неудобной рукой. Подтягивание. Учебно- тренировочная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
27.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Учебно- тренировочная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
28.			<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

29.			Акробатика: кувырки вперёд и назад. Упражнения с набивными мячами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
30.			Акробатика: кувырки вперёд и назад. <i>Личная гигиена</i> . Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
31.			Акробатика: кувырки вперёд и назад. Теоретические сведения. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
32.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте и в движении. Способы прыжков через скакалку. Акробатика. Эстафета с обручами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

33.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
34.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте и в движении. Висы и упоры. Элементы акробатики. Игра с набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
35.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Висы и упоры. Равновесие. Эстафеты с обручами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
36.			ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями. Акробатика. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	

37.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Элементы акробатики. Висы и упоры. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
38.			Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Полоса препятствий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
40.			Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Висы и упоры. Полоса препятствий. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на хорошем уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	

41.			ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Висы и упоры. Полоса препятствий. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
42.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Учебно-тренировочная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
43.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Висы и упоры. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
44.			Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Висы и упоры. Полоса	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			препятствий.				
45.			ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Игра по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
46.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Висы и упоры. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
47.			ОРУ без предметов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
48.			ОРУ без предметов Игры по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности	

				в различных ситуациях и условиях;	сохранности инвентаря и оборудования;	человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
49.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ. Техника ходов.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.			Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
51.			Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
52.			Торможение и поворот упором. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	

53.			Выполнять повороты и рисунки на снегу. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Спуски в основной стойке. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
54.			Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра: «Гонки с преследованием».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
55.			Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Дистанция до 2,5 км. Игра: «Гонки с выбыванием».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
56.			Проходить дистанцию 500-800м попеременным двухшажным ходом. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
57.			Совершенствование	Проявлять	управлять эмоциями	в доступной форме	



			навыков бега наперегонки (500м). Выполнять повороты и рисунки на снегу. Лыжные эстафеты.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
58.			Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Катание с горки. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
59.			Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра: «Эстафета с передачей лыжных палок».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
60.			Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

61.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
62.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	
63.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
64.			Прохождение дистанции 3 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
65.			Прохождение дистанции 3 км. Виды лыжного спорта. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

				упорство в достижении поставленных целей;	находить возможности и способы их улучшения;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Дистанция 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
67.			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
68.			Круговые эстафеты. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
69.			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
70.			Круговые эстафеты. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.	Проявлять положительные качества личности и управлять	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

			Лыжные гонки на дистанции 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	признаки в движениях и передвижениях человека;		
71.			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
72.			<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Инструктаж по ТБ. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
73.			Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
74.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,	<a href="#">Волейбол.Верхняя и нижняя передачи мяча.</a>

				упорство в достижении целей;	исправления;	осуществлять их объективное судейство.	
75.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
76.			Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
77.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
78.			Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
79.			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники	

			Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Игра.	находить с ними общий язык и общие интересы;	и отдых в процессе ее выполнения;	безопасности к местам проведения.	
80.			Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
81.			Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
82.			Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
83.			Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

84.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
85.			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
86.			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
87.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
88.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с	Проявлять положительные качества личности и управлять	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	

			расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	и отдых в процессе ее выполнения;	заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
89.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от 15 до 30 м), бег с ускорением (от 30 до 50 м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
90.			Совершенствование техники высокого старта (от 15 до 30 м), бег с ускорением (от 30 до 50 м). Встречная эстафета. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
91.			Совершенствование техники высокого старта (от 15 до 30 м), бег с ускорением (от 30 до 50 м). Бег 30 (60) м. Встречная эстафета. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
92.			ОРУ на месте. Прыжки в длину. Совершенствование техники высокого старта (от 15 до 30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	



			Упражнения для укрепления мышц стопы. Игра.				
93.			Влияние физических упражнений на основные системы организма. Совершенствование техники высокого старта (от 15 до 30м), бег с ускорением (от 30 до 50м), финиширование. Лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
94.			Выполнение ОРУ на месте. Бег на результат (60м). Метание мяча. Прыжки в длину. Специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
95.			Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м. Эстафета. Лапта или	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	

			«Перестрелка».				
96.			Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
97.			Выполнение ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, с 4—5 бросковых шагов. Прыжки. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
98.			Метание теннисного мяча с места на дальность с 4—5 бросковых шагов. Прыжки. Лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях х;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
99.			Метание теннисного мяча с места на	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений, выделять и	взаимодействовать со сверстниками по правилам	

			заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Лапта или «Перестрелка».	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проведения подвижных игр и соревнований.	
100.			Выполнение ОРУ в движении. Метание мяча. Бег 1000м. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
101.			Метание мяча. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Встречные эстафеты. Лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
102.			Лапта или «Перестрелка». Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы в 2017-2018 учебном году 34 учебных недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 3 часа в неделю. Соответственно всего 102 ч.

1 полугодие: всего – 48, в неделю – 3 часа.

2 полугодие: всего - 54, в неделю – 3 часа.

### 7 класс

№ п/п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Бег 30, 60м. Встречная эстафета. Олимпийские игры древности. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование высокого старта (от 30	Активно включаться в	организовывать самостоятельную	выполнять жизненно важные двигательные	

			до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Игра.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Совершенствование высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 30 до 40м), финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Цель и задачи современного олимпийского движения. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

6.			Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
7.			Совершенствование прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Бег 60 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

9.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			ОРУ. Метание мяча. Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1500 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
11.			ОРУ. Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1000 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			ОРУ. Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1500 м. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

13.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с историей баскетбола. Повороты на месте. Броски и ловля мяча. Основные правила игры в баскетбол. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
14.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
15.			Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
16.			Повороты с мячом на месте и ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	



17.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
18.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
19.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча по кольцу после ловли. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

			Игра.				
21.			Ведение с пассивным сопротивлением защитника. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
23.			ОРУ. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Подтягивание. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
24.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Учебная игра. Подтягивание.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
25.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,	

			сопротивлением защиты. Подтягивание. Игра.	на принципах уважения;	сохранности инвентаря и оборудования;	вариативных условиях.	
26.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
27.			Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
28.			<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Элементы акробатики: кувырок вперёд в стойку на лопатках – мал., мост – дев. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

29.			Кувырки вперёд и назад – акробатика. Стойка на голове с помощью рук – мал., кувырок назад в полушпагат – дев. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
30.			<i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
31.			Элементы акробатики. Упражнение на гибкость. Игра с гимнастическими скакалками.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
32.			Акробатика: стойка на лопатках кувырком вперёд – мал., мост - дев. Игра с гимнастическими скакалками.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

33.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево. ОРУ без предметов на месте и в движении. Элементы акробатики. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
34.			Прыжки через скакалку. Акробатика: стойка на голове – мал., кувырок назад в полушпагат – дев. Игра-эстафета с обручами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
35.			ОРУ на месте. Акробатика – 3 элемента. Подтягивание. Игра - эстафета с обручами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
36.			ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями. Элементы акробатики. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
37.			Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Опорный прыжок. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

38.			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ. Опорный прыжок. Висы и упоры. Игра-эстафета с мячами, обручем, скакалкой.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Совершенствование техники кувырка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
40.			Совершенствование техники опорного прыжка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Игра-эстафета с мячами, обручем, скакалкой.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
41.			Выполнение ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Висы и упоры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

			Игра.	ти;			
42.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
43.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Полоса препятствий. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
44.			Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Полоса препятствий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

45.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
46.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Полоса препятствий. Обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
47.			Выполнение ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
48.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
49.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с	Активно включаться в	видеть красоту движений, выделять и	представлять физическую культуру как средство	



			историей лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ. Лыжные ходы. Игры-эстафеты с передачей лыжных палок.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры - эстафеты с передачей лыжных палок.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
51.			Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
52.			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры - эстафеты с передачей лыжных палок.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
53.			Одновременный одношажный ход. Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В среднем темпе проходить дистанцию до 3,5 км. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	

				ситуациях;	оборудования;		
54.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игры на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
55.			Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты махом. В среднем темпе проходить дистанцию до 3,5 км. Катание с горок.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
56.			Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Уметь выполнять повороты махом. Торможение плугом. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
57.			Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

58.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Торможение и поворот плугом. Подъём «ёлочкой». Виды лыжного спорта. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
59.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Спуски и повороты на склоне. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
60.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
61.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором, «плугом». Дистанция до 3,5 км. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

62.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором, плугом. Дистанция до 3,5 км. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	
63.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
64.			Прохождение дистанции до 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
65.			Прохождение дистанции до 4 км. Катание с горки. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Прохождение дистанции до 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять	

				поставленных целей;	дружбы и толерантности;	ошибки и способы их устранения.	
67.			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
68.			Круговые эстафеты. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Лыжные гонки на дистанции 2 км.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
69.			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
70.			Круговые эстафеты. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
71.			Круговые эстафеты. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
72.			<b>Спортивные игры (Волейбол).</b>	Активно включаться в	управлять эмоциями при общении со	бережно обращаться с инвентарем и	

			Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ. Игра в мини-волейбол.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
73.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
74.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
75.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

76.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
77.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
78.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
79.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

80.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
81.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
82.			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
83.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	



84.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
85.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
86.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
87.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оборудования, организации места занятий;	устранения.	
88.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
89.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта. Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча. Лапта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
90.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Лапта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
91.			Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40 м), бег с ускорением (от 40 до 60 м). <i>Правильная и неправильная осанка.</i>	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			Бег 30 (60)м. Лапта.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	инвентаря и оборудования, организации места занятий;		
92.			Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы. Прыжки в длину. Лапта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
93.			Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
94.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м), финиширование. Метание мяча. Прыжки в длину. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
95.			Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Психологические	Проявлять положительные качества личности и управлять	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	

			особенности возрастного развития. Выполнение ОРУ на месте. Прыжки в длину. Метание мяча. Лапта или «Перестрелка».	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	и отдых в процессе ее выполнения;	заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
96.			Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
97.			Выполнение ОРУ в движении. Прыжки в длину. Метание мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
98.			Метание мяча. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Эстафеты. Лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
99.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов	Оказывать бескорыстную помощь своим	видеть красоту движений, выделять и обосновывать	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	

			разбега. Метание теннисного мяча. Игры: лапта или «Перестрелка».	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	и соревнований.	
100.			Выполнение ОРУ в движении. Техника метания с разбега. Бег 1000м. Встречная эстафета. Лапта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
101.			Метание мяча с разбега на дальность броска. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Эстафеты. Лапта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
102.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Лапта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы 34 учебных недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 3 часа в неделю. Соответственно всего 102 ч.

1 полугодие: всего – 48, в неделю – 3 часа.

2 полугодие: всего - 54, в неделю – 3 часа.

### 8 класс

№ п/п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту (30- 40м), бег с ускорением (40- 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Бег 30м. Олимпийские игры древности. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование высокого старта (от 30 до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Учебная игра.	доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оборудования, организации места занятий;		
4.			Совершенствование высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 30 до 40м), финиширование. Прыжки в длину. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Цель и задачи современного олимпийского движения. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

7.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Бег 60м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. ОРУ. Метание мяча. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	



				ти;	организации места занятий;		
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1500 м. ОРУ. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
13.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Т/б. Бросок после ведения. Повороты на месте. «Перестрелка»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
14.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча. Обучение штрафному броску. Ведение мяча с изменением направления. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

15.			Обучение штрафному броску. Ведение мяча с изменением направления. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
16.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
17.			ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
18.			Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Бросок после ведения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	

19.			ОРУ на месте. Закрепление технических действий: стойки, перемещения. Теоретические сведения. Передачи в парах одной от плеча в движении. Броски после ловли. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Передачи в парах в движении. Броски после ловли. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
21.			Передачи в парах в движении. Броски после ловли. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Броски. Ловля мяча. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
23.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	

			шагами и прыжком. Броски. Ловля мяча. Подтягивание. Учебная игра.	(нестандартных) ситуациях и условиях;			
24.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
25.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты. Броски и ловля мяча. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
26.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
27.			Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

			одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Учебная игра.	находить с ними общий язык и общие интересы.	признаки в движениях и передвижениях человека;		
28.			<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей гимнастики. Комплекс упражнений. Акробатика. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
29.			Комплекс упражнений. Акробатика. Кувырки вперёд и назад. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
30.			Комплекс упражнений. Акробатика. Кувырки вперёд и назад. <i>Личная гигиена</i> . Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
31.			Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	

				уважения и доброжелательности;	инвентаря и оборудования;	исправлять.	
32.			Акробатика. Стойка на лопатках кувырком вперёд – мальчики. Мост из положения стоя (лёжа) – девочки. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
33.			Упражнения со скакалкой. Акробатика Эстафета. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
34.			Прыжки через скакалку. Акробатика. Стойка на голове согнувшись – мал. Кувырок назад в полушпагат – дев. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
35.			ОРУ на месте. Акробатика (3 элемента). Подтягивание. Эстафета с обручами. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

36.			ОРУ на месте. Равновесие. Акробатика. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
37.			Выполнение ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Акробатика. Игра.	Проявлять дисциплинирован ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
38.			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Висы и упоры. Равновесие. Эстафеты с предметами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Совершенствование техники кувырка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Висы и упоры. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	

40.			Висы и упоры. Равновесие. Акробатика. Игра. Эстафеты с предметами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения.	
41.			Выполнение ОРУ. Упражнения с гимнастической скамейкой. Равновесие. Висы и упоры. Опорный прыжок. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
42.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
43.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Полоса препятствий. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	



44.			Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Полоса препятствий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
45.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
46.			Полоса препятствий: 2-3 кувырка вперёд, ходьба по бревну, соскок, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, опорный прыжок, гимн. стенка, наклонная скамейка. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
47.			Выполнение ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

			скамейкой. Висы и упоры. Подтягивание. Игра.	уважения взаимопомощи и сопереживания;			
48.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
49.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
51.			Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять	

				ситуациях и условиях;		ошибки и способы их устранения.	
52.			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
53.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Одновременный одношажный ход. Эстафеты с передачей палок. Игры на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
54.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
55.			Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и торможение плугом. Поворот махом. Техника катания с горок. Игры на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

56.			Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Поворот плугом. Поворот махом. Игры на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
57.			Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
58.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Спуск с поворотами. Торможение и поворот плугом. Виды лыжного спорта. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
59.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Спуски и повороты на склоне. Требования к одежде и обуви занимающегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	

			лыжами. Игра.				
60.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игры на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
61.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором и плугом. Виды лыжного спорта. Дистанция до 4 км. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
62.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором и плугом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	
63.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	

64.			Прохождение дистанции 4 км. Торможение плугом. Спуск со склона. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
65.			Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование изученных ходов. Игра. Эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
67.			Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование изученных ходов, спусков, подъёмов. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
68.			Круговые эстафеты. Совершенствование изученных ходов, спусков и подъёмов. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
69.			Прохождение	Активно	организовывать	бережно обращаться с	

			дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игра.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,;	инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
70.			Круговые эстафеты. Совершенствование изученных ходов, спусков и подъёмов. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
71.			Круговые эстафеты. Совершенствование изученных ходов, спусков и подъёмов. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
72.			<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол. Т/б.</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
73.			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

			Подвижные игры с элементами в/б.	ности;			
74.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
75.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
76.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
77.			Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
78.			Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам	



			Учебная игра.	достижении поставленных целей;	возможности и способы их улучшения;	проведения.	
79.			Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
80.			Упражнения по овладению и совершенствованию техники. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
81.			Стойка игрока. Передвижения Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
82.			Передачи мяча над собой. То же через сетку в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
83.			Упражнения по овладению и	Активно включаться в	находить ошибки при выполнении учебных	выполнять жизненно важные двигательные	

			совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости. Игра в мини-волейбол.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	заданий, отбирать способы их исправления;	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
84.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
85.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
86.			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
87.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	

				доброжелательности;	оборудования;	устранения.	
88.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
89.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
90.			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
91.			Бег 30 9Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

				и сопереживания;	занятий;		
92.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
93.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
94.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. Игры: лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
95.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
96.			Метание теннисного	Активно	видеть красоту	бережно обращаться с	

			мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
97.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Бег 1000 м. Прыжки в длину. Игры: лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
98.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
99.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
100.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Бег 1000м. Игры: лапта или	Активно включаться в общение и взаимодействие	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

			«Перестрелка».	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
101.			Метание теннисного мяча с места на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
102.			Игры по выбору обучающихся. Подведение итогов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы 34 учебных недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 3 часа в неделю. Соответственно всего 102 ч.

1 полугодие: всего – 48, в неделю – 3 часа.

2 полугодие: всего - 54, в неделю – 3 часа.

**9 класс**

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование низкого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Бег 30м. Олимпийские игры древности. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Прыжки в длину с места. Эстафета. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	

			современности. Игра.	в различных ситуациях;	выполнения;	человека.	
5.			Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Цель и задачи современного олимпийского движения. Игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
7.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Совершенствование прыжков в длину. Метание мяча весом 150 г с места, с 4-5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	



9.			Упражнения в движении. Игра: «День и ночь». Игры: Лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			Метание мяча. Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1500 м. ОРУ. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Игры: Лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

13.			<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> Т/б. Бросок мяча по кольцу после ведения. Игры - «Перестрелка», «Вызов номеров».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
14.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Обучение технике ведения правой и левой рукой. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
15.			Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Двусторонняя игра с заданиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
16.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Обучение броску по кольцу в прыжке. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

17.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Действия двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
18.			Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
19.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техничеcки действий в нападении: стойки, перемещения, перебежки. Теоретические сведения. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Действия двух нападающих против одного защитника. Двусторонняя игра с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

21.			Двусторонняя игра с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Броски и ловля мяча после отскока. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
23.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Броски и ловля мяча. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
24.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
25.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	Активно включаться в общение и взаимодействие	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

			с пассивным сопротивлением защиты. Закрепление изученного в игровой ситуации. Учебная игра.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
26.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Подтягивание. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
27.			Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
28.			<b>Гимнастика.</b> Т/Б. ОРУ на месте. Акробатика. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

29.			ОРУ. Акробатика: длинный кувырок вперёд. Равновесие. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
30.			ОРУ. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Игра по выбору.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
31.			ОРУ. Ознакомление с историей гимнастики. Акробатика. Висы и упоры. Равновесие. Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
32.			ОРУ. Акробатика: длинный кувырок, стойка на голове и руках силой из упора присев (мал.), кувырок вперёд с выпада (дев.). Игра по выбору.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

33.			ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Игры по выбору.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
34.			ОРУ. Акробатика: длинный кувырок, стойка на голове (мал.), «мост» из положения стоя (лёжа), встать (дев.). Игра по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
35.			ОРУ. Акробатическое соединение. Эстафета с набивными мячами. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
36.			ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями. Игры по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
37.			Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Висы и упоры. Эстафета с набивными мячами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

			Игра.				
38.			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ. Висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			ОРУ на месте. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Игры по выбору.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
40.			Висы и упоры: вис на подколенках и соскок в упор присев, переворот в упор, подтягивание (мал.). Упражнения с набивными мячами. Акробатика и равновесие (дев.). Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения.	



41.			Выполнение ОРУ без предметов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Висы и упоры. Опорный прыжок. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
42.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Игры по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
43.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, акробатика, опорный прыжок. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
44.			Выполнение прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
45.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для	Проявлять положительные качества личности	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	

			плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Игры по выбору.	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
46.			Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
47.			Выполнение ОРУ без предметов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
48.			Выполнение ОРУ без предметов. Игры по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
49.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

			лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	уважения	человека;		
50.			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
51.			Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
52.			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
53.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
54.			Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игры и эстафеты	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить	

			на лыжах.	достижении поставленных целей;	культурой;	ошибки, эффективно их исправлять.	
55.			Преодоление дистанции 100м ступающим шагом на крутой подъём, дистанции 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
56.			Преодоление дистанции 500-800м попеременным двухшажным ходом. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
57.			Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
58.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

			Применение лыжных мазей.	ти, взаимопомощи и сопереживания;	деятельности;		
59.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с выбыванием». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
60.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
61.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
62.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	

63.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
64.			Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры и эстафеты на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
65.			Прохождение дистанции 4 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Игры и эстафеты на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
67.			<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	

			Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ. Передачи через сетку. Игра по выбору.	(нестандартных) ситуациях и условиях;			
68.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи через сетку. Игра по выбору.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
69.			Совершенствование навыков приёма мяча с подачи. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
70.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
71.			Совершенствования действий в нападении. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
72.			Упражнения по овладению и совершенствованию в	Активно включаться в общение и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать	

			технике перемещений и владения мячом. Игра в волейбол.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	требования техники безопасности к местам проведения.	
73.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
74.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
75.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
76.			Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
77.			Упражнения по овладению и	Проявлять положительные	видеть красоту движений, выделять и	представлять физическую культуру как средство	



			совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Учебная игра.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
78.			Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
79.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
80.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
81.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Учебная	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

			игра.	целей;	улучшения;		
82.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
83.			Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Игра.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
84.			Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
85.			Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
86.			Бег на результат (60м), специальные беговые упражнения. Психологические особенности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные	

			возрастного развития. Игра.	достижении поставленных целей;	сдержанность, рассудительность;	признаки и элементы.	
87.			Совершенствование техники прыжков в. Метание теннисного мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
88.			Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Низкий старт. Игра.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
89.			Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Низкий старт. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
90.			Совершенствование	Проявлять	характеризовать	находить отличительные	

			техники прыжков в длину. Метание мяча с места на дальность с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м. Игра.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
91.			Бег 30, 60м. Выполнение ОРУ в движении. Лапта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
92.			Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
93.			Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
94.			Выполнение ОРУ на месте. Бег 30, 60м. Игры: лапта или	Активно включаться в общение и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,	

			«Перестрелка».	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания;	способы их исправления;	регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
95.			Прыжки в длину с разбега. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
96.			Выполнение ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Игры: «День и ночь», лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
97.			Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

98.			Совершенствование техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча с места на дальность. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
99.			Выполнение ОРУ в движении. Игры: «День и ночь», лапта или «Перестрелка».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
100.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
101.			Метание теннисного мяча с места на дальность. Игры: лапта или «Перестрелка».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
102.			Игры: лапта или «Перестрелка». Подбор спортивного инвентаря	Оказывать бескорыстную помощь своим	видеть красоту движений, выделять и обосновывать	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	

			для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	и соревнований.	
--	--	--	---	---	--	-----------------	--