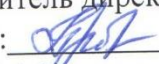


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
Педагогический совета  
протокол № 1 от  
25.08.2022

**СОГЛАСОВАНО.**  
Заместитель директора по  
УВР:   
**Н.А.Протасова**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
Приказ ОО  
№ 85-ОД  
от 26.08.2022

Рабочая программа  
**по физической культуре и ритмике**  
**(для обучающихся с умственной отсталостью)**  
(название учебного курса, предмета, дисциплины)  
для обучающихся 7 классов

Учителя:  
**Корешкова Лилия Александровна**  
(первая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Содержание раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика (33 часа)</b>	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие физической культуры в России. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, прыжков, метание, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Рассказывать причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетике, баскетбола, гимнастики, подвижных игр. Знать и соблюдать правила предупреждения травматизма. Знать и рассказывать и правила оказания первой помощи при легких травмах
<b>Гимнастика (21 час)</b>	
Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	Построения и перестроения. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
<b>Лыжная подготовка (30 часов)</b>	
Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Выполнять построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Выполнять построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Выполнять построение в круг с равнением по канату. Выполнять повороты на месте переступанием. Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Выполнять ходьбу строем друг за другом. Выполнять ходьба парами. ( с учителем)

	<p>Выполнять ходьбу с остановками по сигналу.</p> <p>Выполнять ходьбу с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Выполнять спокойный бег друг за другом.</p> <p>Переключать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывать мяча перед собой и ловить.</p> <p>Сгибать, разгибать, вращать кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.</p> <p>Сжимать мяч в руке. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»).</p> <p>Выполнять подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.</p> <p>Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см.</p> <p>Выполнять прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см).</p>
<p><b>Спортивные игры (18 часов)</b></p>	
<p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами</p>	<p>Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования</p>

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 класса.**

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.	Как правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Развитие и высокой скорости. Правильная стойка.	Легкая атлетика.	Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
2	Высокий старт. Кроссовая подготовка. .	Развитие и высокой скорости. Правильная стойка.	Легкая атлетика.	Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
3	Совершенствование техники низкого старта.	Как выполнять технику бег с ускорением. Особенности города как среды обитания человека.	Бег с ускорением.	Научиться бегу с ускорением.	Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха. П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением.	Осваивать технику бега с ускорением самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
4	Техника бега на короткие дистанции.	Как правильно выполнить на оценку - технику бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции	Научиться качественно выполнять технику бега на короткие дистанции	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега на короткие дистанции
5	Совершенствование челночного бега 3*10 метров	Как правильно выполнять технику челночного бега	челночный бег	Научиться челночному бегу.	Р.: использовать передвижение в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега. К.: взаимодействовать со сверстниками.	Описывать технику челночного бега.
6	Бег 30 метров	Как	Совершенствован	Научиться	Р.: применять правила подбора одежды	Осваивать технику

		совершенствовать технику бега на 30 метров.	ие техники бега на 30 метров.	совершенствовать технику бега на 30 метров.	для занятий бегом. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.	совершенствования бега на 30м. самостоятельно.
7	Бег 60 метров	Как правильно выполнить бег на 60 метров на результат.	Бег 60 метров на результат.	Научиться выполнять бег 60 метров на результат.	Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега.
8	Прыжок в длину с места	Как правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Техника прыжка в длину с места.	Научиться выполнять прыжка в длину с места.	Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха. П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места.	Осваивать технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
9	Метание малого мяча на дальность.	Правила соревнований в метаниях. Как выполнить метание малого мяча с места на дальность.	Правила соревнований в метаниях. Метание малого мяча с места на дальность.	Научиться выполнять. Метание малого мяча с места на дальность.	Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.	Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
10	Совершенствование метания малого мяча на дальность (учёт).	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.	Осваивать технику малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
11	Бег 1000 м.	Как выполнять кросс 500м.	Кросс 500м.	Кросс 500м.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать кросс 1000м. Медицинская помощь при кровотечениях.



12	Метание мяча в цель. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Как выполнить метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности.	Научится выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности.	Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель	Осваивать технику малого мяча с места в горизонтальную цель самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
13	Эстафеты "челночок". Бег с чередованием с ходьбой 8 мин.	Как правильно закрепить эстафетный бег «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
14	6-ти мин. бег.	Как правильно выполнять 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега.	6-ти минутный бег. Темп и длительность бега.	6-ти минутный бег. Темп и длительность бега.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать 6-ти минутный бег. Темп и длительность бега.
15	Равномерный бег 6 мин.	Как правильно выполнять равномерный бег 6 мин. Темп и длительность бега.	Равномерный бег 6 мин. Темп и длительность бега.	Равномерный бег 6 мин. Темп и длительность бега.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать равномерный бег 6 мин. Темп и длительность бега.
16	Равномерный бег 8 мин. Силовая подготовка.	Как правильно выполнять равномерный бег 8 минут. Современное жилище.	Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать равномерный бег 8 мин.
17	Равномерный бег 10 мин. ОФП. Упражнения с отягощениями.	Как правильно выполнять преодоление препятствий 10 минут. Современное жилище.	Бег с преодолением препятствий 10 мин.	Бег с преодолением препятствий 10 мин.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать Бег с преодолением препятствий 10 мин.
18	Бег 1000 м без учёта времени.	Как правильно выполнять бег	Выносливость. Бег. Переменный	Научится выполнять бег переменном темпе	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения

		переменном темпе 2000 м.	темп.	2000м.	культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
19	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Как правильно выполнять эстафету с баскетбольным мячом «восьмёрку»	Эстафеты с баскетбольными мячами «восьмёрка»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
21	Эстафеты с предметами и без предметов.	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
22	Эстафеты с волейбольными мячами.	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
23	Эстафеты с передачей	Как правильно	Эстафетный бег	Научиться правильно	Р.: применять правила подбора	Осваивать технику

	эстафетной палочки. Подвижная игра с мячом.	выполнять эстафетный бег.	по типу «Весёлые старты!»	применять изученную технику в подвижных играх	инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	эстафетного бега самостоятельно.
24	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра с мячом.	Как правильно выполнять технику прыжков со скакалкой	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
25	Подвижные игры по типу «Весёлые старты».	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
26	Подвижные игры «Кто быстрее»..	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
27	Подвижные игры «Выбивалы».	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Эстафетный бег по типу «Весёлые старты!»	Научиться правильно применять изученную технику в подвижных играх	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
28	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по	Как правильно вести себя на уроках	Гимнастика. Кувырок.	Научится вести себя на уроке по	Р.: использовать кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках в	Описывать технику кувырка вперёд и

	гимнастике. Стойка на лопатках	гимнастике. Как правильно выполнять стойка на лопатках.	Стойка на лопатках	имнастике, научиться выполнять стойка на лопатках.	организации активного отдыха. П.: применять кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках	назад, стойка на лопатках
29	Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Упражнения на гимнастическом бревне.	Как правильно выполнять строевые упражнения, кувырки, упр-я на снарядах. Правильное использование огнетушителя.	Строевые упражнения. Огнетушитель	Научиться выполнять упр-я на снарядах, кувырки. Научиться правильно использовать огнетушитель.	Р.: использовать строевые упражнения, кувырки в организации активного отдыха. П.: моделировать технику строевые упражнения в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники строевых упражнений.	Описывать технику выполнения строевых упражнений.
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	Как правильно выполнять комбинации из акробатических упражнений. Правила поведения при затоплении.	Акробатика. Акробатические упражнения.	Научиться выполнять комбинации из акробатических упражнений.	Р.: использовать комбинации из акробатических упражнений в организации активного отдыха. П.: применять комбинации из акробатических упражнений для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники комбинаций из акробат.упр-й.	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Как правильно выполнять акробатические упражнения и технику опорного прыжка.	Акробатика. Опорный прыжок	Научиться выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха. П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка.	Описывать технику опорного прыжка. Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
32	Акробатика. "Ласточка"	Как правильно выполнять акробатические упражнения и технику в равновесии "Ласточка"	Акробатика. "Ласточка"	Научиться выполнять акробатические упражнения, "Ласточка"	Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха. П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка.	Описывать технику опорного прыжка. Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
33	Акробатика. Кувырок назад.	Как правильно выполнять технику	Акробатика. кувырок назад	Научиться выполнять акробатич. упр-я,	Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха.	Описывать технику опорного прыжка.

		кувырок назад		уметь выполнять кувырок назад(оценивание)	П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка.	Осваивать его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
34	Упражнения в висах и упорах.	Как правильно выполнять упражнения в висах и упорах.	Упражнения в висах и упорах	Научиться выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий.	Р.: использовать упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий в организации активного отдыха. П.: применять упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий.	Описывать технику выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий
35	Полоса препятствий. Первая помощь при отравлениях и ожогах.	Как правильно выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий. Оказание первой помощи при ожогах	Элементы гимнастики Полоса препятствий. Ожоги.	Научиться выполнять упражнения в висах и упорах. Преодоление полосы препятствий. Научиться оказывать первую помощь при ожогах	Р.: использовать упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий в организации активного отдыха. П.: применять упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий.	Описывать технику выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий
36	Акробатика. Комбинация на бревне.	Как правильно выполнять комбинацию на бревне	Акробатика. Комбинация на бревне	Научиться выполнять упражнения на бревне	Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

37	Акробатика. Перекаты из упора присев с постановкой рук на мат	Как правильно выполнять перекаты из упора присев с постановкой рук на мат	Акробатика. перекаты из упора присев с постановкой рук на мат	Научиться выполнять перекаты из упора присев с постановкой рук на мат	Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
38	Акробатика. два переката в сторону «колесо».	Техника выполнения два переката в сторону «колесо». по канату в три приёма	Акробатика. два переката в сторону «колесо».	Научиться технике два переката в сторону «колесо».	Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха. П.: применять лазание по канату для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату.	Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Акробатика. встать «мост» из положения стоя	Техника выполнения встать «мост» из положения стоя	встать «мост» из положения стоя.	Закрепить технику выполнения встать «мост» из положения стоя.	Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха. П.: применять лазание по канату для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату.	Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
40	Акробатика. Комбинация на бревне и упражнения на параллельных брусьях.	Как правильно выполнять комбинацию на бревне, и упр-я на параллельных брусьях.	Акробатика. Комбинация на бревне, и упр-я на параллельных брусьях.	Научиться выполнять упражнения на брусьях и бревне	Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
41	Акробатика. Комбинация упор присев; кувырок назад.	Как правильно выполнять комбинацию упор присев; кувырок назад.	Акробатика. Комбинация на упор присев; кувырок назад.	Оценить упражнения упор присев; кувырок назад	Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений	типичные ошибки.
42	Акробатика. длинный кувырок вперед.	Как правильно выполнять длинный кувырок вперед	Акробатика. длинный кувырок вперед	Оценить лазание по длинный кувырок вперед	Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха. П.: применять лазание по канату для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату.	Осваивать технику выполнения виса согнувшись и прогнувшись, поднимания прямых ног в висе самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Акробатика. Подтягивания в висе стоя (мальчики) лёжа (девочки)	Как правильно выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки)	Акробатика. Перекладина, техника выполнения	Научиться выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки)	Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания.	Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	Акробатика. Совершенствование подтягивания в висе стоя (мальчики) лёжа (девочки)	Как правильно выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки)	Акробатика. Перекладина, техника выполнения	Научиться выполнять подтягивания в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки). Оценивание акробатики.	Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания.	Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	Круговая тренировка. Подтягивания	Как правильно выполнять подтягивания	Перекладина	Оценить подтягивания	Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания.	Осваивать технику подтягивания самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46	Круговая тренировка. Отжимание.	Как правильно выполнять круговую тренировку	Круговая тренировка	Научиться выполнять круговую тренировку. Оценить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Р.: описывать технику выполнения круговой тренировки, правильно использовать в организации активного отдыха П.: применять круговые тренировки для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения круговой тренировки	Осваивать технику круговой тренировки самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47	Правила самоконтроля.	Как правильно	Самоконтроль на	Научиться	Р.: использовать приемы	Описывать технику

	Упражнения для формирования правильной осанки.	организовать самоконтроль. Формирование правильной осанки	уроках гимнастики. Правильная осанка.	самоконтролю на уроках гимнастики. Сформировать правильную осанку	самоконтроля в организации активного отдыха. П.: применять самоконтроль для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники правильной осанки.	опорного прыжка, прыжки со скакалкой. Осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Способы урегулирования физической нагрузки. Круговая тренировка.	Как правильно регулировать физические нагрузки	Физические нагрузки и способы их регулирования. Круговая тренировка.	Научиться правильно распределять физическую нагрузку.	Р.: применять правила распределения физической нагрузки в организации активного отдыха. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил регулирования физических нагрузок.	Осваивать технику распределения физической нагрузки.
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Описывать технику игровых приемов.
50	Обучить технику одновременного двухшажного хода.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
51	Обучение попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.



					К.: соблюдать правила безопасности.	
53	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
54	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 1 км.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 1 км со средней скоростью.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 1 км со сменой лыжных ходов.	Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях	Техника вырывания и выбивания мяча. Броски по кольцу.	Научить технике вырывания и выбивания мяча. Броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 1 км.	Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях	Техника защиты и нападения игра 3х2. Выполнение «восьмёрки». Подбор мяча.	Научить технике подбора мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

					освоения технический действий	
59	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	Как правильно выполнять технику овладения мячом в различных игровых ситуациях	Техника защиты и нападения игра 3x2. Выполнение «восьмёрки». Подбор мяча.	Научить технике подбора мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 1 км.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
61	<b>Учёт</b> техники подъёма скользящим шагом. Пройти 1.5 км со средней скоростью со сменой ходов.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
62	<b>Учёт</b> техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
63	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

64	Прохождение дистанции 1.5 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Как правильно играть в пионербол.	Комплекс Пионербол.	Научиться выполнять. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
65	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство игры.
66	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Как правильно играть в пионербол.	Пионербол.	Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
67	Эстафеты с этапом до 100м.	Как играть в пионербол.	Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
68	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия, а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
69	Прохождение дистанции "елочкой"	Как развивать скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развивать скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

70	Повторение лыжных ходов на дистанции 1 км, переход с одного хода на другой.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
71	Повороты при движении	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
72	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 2 км	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
73	Техника выполнения поворотов. Эстафеты	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
74	Приём техники лыжных ходов, торможение плугом.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

		технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.		технические действия волейбола.	освоения техникой действий волейбола.	
75	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
76	Совершенствование техники лыжных ходов, практическое применение в зависимости от рельефа местности					
77	Совершенствование техники лыжных ходов, практическое применение в зависимости от рельефа местности					
78	Эстафеты. Итоги четверти	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
79	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.
80	Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин	Как правильно выполнять развитие выносливости в равномерном	Развитие выносливости. Настольный теннис и бадминтон	Развитие выносливости. Научить технике игры в н/теннис и	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой	Организовывать развитие выносливости в равномерном



				бадминтон		Правила игры в бадминтон.
86	Длительный бег. Бег с преодолением препятствий.	Как правильно выполнять длительный бег. Бег с преодолением препятствий.	Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий.	Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. Правила игры в бадминтон.
87	Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	Как выполнять кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях. Правила игры в бадминтон.
88	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
90	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать

		технику метания набивного мяча.		метанию набивного мяча.		самостоятельно.
91	Старт с опорой на одну руку. Метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
92	Прыжок в длину с места (учёт). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Как правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Техника прыжка в длину с места.	Научиться выполнять прыжка в длину с места.	Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха. П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места.	Осваивать технику прыжка в длину с места, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
93	Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Как выполнить метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности.	Научится выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. Наличие зоны повышенной опасности.	Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель	Осваивать технику малого мяча с места в горизонтальную цель самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
94	Эстафеты "челночок". Бег с чередованием с ходьбой 8 мин. Спортивные игры.	Как правильно закрепить эстафетный бег «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Закрепление эстафетного бега «челночок». Способы эвакуации из зданий.	Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно.
95	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции.	Как выполнять технику бег с ускорением. Как совершенствовать технику бега с ускорением.	Бег с ускорением.	Научиться бегу с ускорением.	Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха. П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику бега с ускорением самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.



		Особенности города как среды обитания человека.			освоения техники бега с ускорением.	
96	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции.	Как правило выполнить на оценку - технику бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции	Научиться качественно выполнять технику бега на короткие дистанции	Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега на короткие дистанции
97	Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. Подвижные игры.	Как совершенствовать технику бега на 30 метров.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	Научиться совершенствовать технику бега на 30 метров.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий бегом. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.	Осваивать технику совершенствования бега на 30м. самостоятельно.
98	Бег 60 м (учёт). Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Как правильно выполнить бег на 60 метров на результат.	Бег 60 метров на результат.	Научиться выполнять бег 60 метров на результат.	Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику бега.
99	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры	Правила соревнований в метаниях. Как выполнить метание малого мяча с места на дальность.	Правила соревнований в метаниях. Метание малого мяча с места на дальность.	Научиться выполнять. Метание малого мяча с места на дальность.	Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
100	Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег.	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Метание малого мяча на дальность. (Зачет)	Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
101	Встречная эстафета с мячом. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с мячом. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий ф/к. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

					сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий ф/к. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.