

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № ____
от ____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Н.В.Замякина
____ 20__ года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.П.Кукушкина
____ 20__ года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 КЛАССА
НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(В.И. Лях. Физическая культура;
Физическая культура: Виленский М.Я. Учебник
для 5-7 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:
Издательский дом «Федоров», 2013. - 237 с.
Допущен Министерством образования и науки РФ)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Замякин Е.А.
педагогический стаж 6 лет,
первая квалификационная категория

2016 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- 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 красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития 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 занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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»;
 - 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;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающих кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владение правилами 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 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;
- закрепления 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 культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и 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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к 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 уважительное отношение 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, 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, 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных двигательных качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. 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.

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.

Закаливание 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.
 Проведение банных процедур.
 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение 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.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

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. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол. Развитие выносливости, силы, быстроты.

В рабочую программу включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе урока

1	История физической культуры.	
2	Физическая культура (основные понятия)	
3	Физическая культура человека	
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	
III	Физическое совершенствование	97
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладно-ориентированная подготовка	97
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16
2.2	Спортивные игры (футбол)	12
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
2.4	Лыжная подготовка	17
2.5	Спортивные игры (баскетбол)	15
2.6	Легкая атлетика	20
	Повторение изученного по основным разделам программы	5
	Всего	102

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	25	22	25	30	102
количество практики	25	22	25	30	102

№ урока, дата	Тема урока	Тип урока	Основные виды деятельности	Основное содержание урока	Формируемые УУД			Домашнее задание
					личностные	метапредметные	предметные	
Спортивные игры (16 ч) Волейбол								
1 ч. 1. 01.09	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучение нового мате-риала	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	История волейбола. Терминология избранной спортивной игры. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Выучить правила техники безопасности и по волейболу
2. 05.09	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Совершенст-вования	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху вперед. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Комплекс 3

3. 07.09	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Совершенствования	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели	Комплекс 3
4. 08.09	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Подготовит ся к зачету
5. 12.09	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Комплекс 3

			типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	и точность реакций, прыжки в заданном ритме	учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
6. 14.09	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
7. 15.09	Приём и передача мяча снизу двумя руками через сетку	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания	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 учёта интересов	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
8. 19.09	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их	Комплекс 3

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
9. 21.09	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	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 учёта интересов	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
10. 22.09	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения по совершенствованию координационных способностей и выносливости	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Подготовит ся к зачету
11. 26.09	Комбинация из освоенных	Комплексный	Моделируют технику освоенных игровых	Комбинация из освоенных элементов:	Формирование ценности здорового и безопасного	Умение соотносить свои действия с	Формирование умений выполнять комплексы	Комплекс 3

	элементов: приём, передача, удар		действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	приём, передача, удар. Закрепление техники, продолжение развития координационных способностей. Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых, силовых способностей. Ростово-весовые показатели	образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах	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	общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	
12. 28.09	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексный	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Правильная и неправильная осанка.	Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи	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	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели	Комплекс 3
13. 29.09	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых	Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных	Комплекс 3

			действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	спортивных игр. Правила самоконтроля. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	особенностей		систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели	
14.03.10	Игра по упрощённым правилам волейбола	Комплексный	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Подготовит ся к зачету
15.05.10	Игра по упрощённым правилам волейбола	Комплексный	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Обучение технике движений.	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	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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

						соответствии с изменяющейся ситуацией		
16. 06.10	Игра по правилам волейбола	Комплексный	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектуют команды, подготовке мест проведения игры	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектуют команды, подготовка места проведения игры. Игра по правилам волейбола	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	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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
Спортивные игры (12 ч) Футбол								
17. 10.10	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности	Изучение нового мате- риала	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности Оказание первой медицинской помощи при травмах	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	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизм; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Выучить правила техники безопаснос- ти по футболу
18. 12.10	Основные приёмы игры в футбол	Изучение нового мате- риала	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Комплекс 3

			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	остановок Развитие координационных качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы	сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	
19. 13.10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	Комплексны й	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Стойка игрока. Дальнейшее закрепление техники. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Зрение. Гимнастика для глаз	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Комплекс 3
20. 17.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Комплексны й	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

			деятельности			позиций и учёта интересов		
21. 19.10	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	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	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 3
22. 20.10	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных качеств. ОРУ	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
23. 24.10	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Комплексны й	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	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	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

			варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов			
24. 26.10	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексны й	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Психологические особенности возрастного развития	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 3
25. 27.10	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков	Комплексны й	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Развитие координационных качеств. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	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	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	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Комплекс 3

2 ч. 26. 07.11	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	Комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила игры. История развития ФСК «Готов к труду и обороне»	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
27. 09.11	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
28. 10.11	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Учетный	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Правила соревнований. ОРУ	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

			действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха		социальные сообщества	группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов		
Гимнастика (17 ч)								
29. 14.11	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий	Изучение нового материала	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика Правила техники безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения упражнений	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	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизм; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Выучить правила техники безопасности по гимнастике
30-31. 16.11 17.11	Строевой шаг, размыкание смыкание на месте	Изучение нового материала	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	<i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Комплекс 2

				помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика		познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения		
32. 21.11 33. 23.11	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки	Комплексный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Подготовит к зачету
34. 24.11	Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивным и большим мячом)	Учетный	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	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	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической	Комплекс 2

			самостоятельных занятий в домашних условиях. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне»	индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов		культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией	
35. 28.11	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	Изучение нового материала	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
36. 30.11	Прыжок ноги врозь	Комплексный	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	<i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Подбор спортивного инвентаря для занятий	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; оценивать текущее	

			Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	физическими упражнениями в домашних условиях	познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов	познавательной деятельности	состояние организма, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией	
37. 01.12	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью	Комплексный	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Адаптивная физическая культура	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Комплекс 2
38. 05.12	Упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Учетный	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Личная гигиена. Банные процедуры	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Подготовит ся к зачету
39.	Упражнения с	Изучение	Описывают технику	Упражнения с	Формирование	Владение основами	Расширение	Комплекс 2

07.12	гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	нового материала	данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов	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 учётом устойчивых познавательных интересов	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	
40.08.12	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	Комплексный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Рациональное питание. Режим труда и отдыха	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Комплекс 2
41.12.12	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	Комплексный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила	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	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2

			задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	соревнований Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням	и народов мира	общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов		
42. 14.12	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Комплексный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
43. 15.12	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Комплексный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
44. 19.12	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для	Учетный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на	Комплекс 2

	плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости	плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира	том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	
45. 21.12	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Учетный	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Вредные привычки. Допинг	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 учётом устойчивых познавательных интересов	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	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
Лыжная подготовка (17 ч)								
46. 22.12	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Изучение нового материала	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Основные правила соревнований	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	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при	Выучить правила техники безопасности на занятиях по лыжам

			упражнения			интересы своей познавательной деятельности	лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	
47. 26.12	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучение нового материала	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизм; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Комплекс 2
3 ч. 48. 16.01	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Комплексный	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	
49.	Оказание помощи	Комплексный	Раскрывают понятие	Оказание помощи при	Формирование готовности и	Умение	Приобретение опыта	

18.01	при обморожениях и травмах	й	техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	обморожениях и травмах. Субъективные и объективные показатели самочувствия	способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах	
50-51. 19.01 23.01	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Комплексны й	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека	Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
52-53. 25.01 26.01	Подъём «ёлочкой».	Комплексны й	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Подъём «полуёлочкой». Подъём «ёлочкой».	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Комплекс 2

			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов	познавательной деятельности	функциональных возможностей основных систем организма	
54-55. 30.01 01.02	Торможение и поворот упором.	Комплексный	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Торможение «плугом». Торможение и поворот упором.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
56-58. 02.02 06.02 08.02	Освоение техники лыжных ходов.	Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Закрепление техники лыжных ходов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	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	Комплекс 2

			возникающих в процессе прохождения дистанций				стандартных физических нагрузок и функциональных проб	
59.09.02	Передвижение на лыжах 3,5 км	Комплексный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 3,5 км	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 учётом устойчивых познавательных интересов	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	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
60.13.02	Передвижение на лыжах 3,5 км	Комплексный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 3,5 км	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
61.15.02	Передвижение на лыжах 3,5 км	Комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 3,5 км	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Комплекс 2

			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества	сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	функциональных возможностей основных систем организма	
62. 16.02	Передвижение на лыжах 3,5 км	Учётный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Передвижение на лыжах 3,5 км	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 2
Спортивные игры (15 ч) Баскетбол								
63. 20.02	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности	Изучение нового материала	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности	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	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности	Выучить правила техники безопасности по баскетболу

							в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	
64. 22.02	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
65. 27.02	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Подготовит ься к зачету
66. 01.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм,	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Комплекс 3

	поворот, ускорение)		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	повышение функциональных возможностей основных систем организма	
67. 02.03 68. 06.03	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
69. 09.03	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
70. 13.03	Ведение без сопротивления	Комплексны й	Описывают технику изучаемых игровых	Ведение без сопротивления	Формирование ответственного отношения	Владение основами самоконтроля,	Расширение опыта организации и	Комплекс 3

	защитника ведущей и неведущей рукой		приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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 учётом устойчивых познавательных интересов	самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	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	
71.15.03	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли) без сопротивления защитника	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
72.16.03	Вырывание и выбивание мяча	Изучение нового материала	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Вырывание и выбивание мяча. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

			правила безопасности			потребностей, планирования и регуляции своей деятельности		
4 ч. 73. 27.03	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Изучение нового материала	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
74. 29.03	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	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	Комплекс 3
75. 30.03	Тактика свободного нападения	Совершенствование	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах	Комплекс 3

			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	игровой и соревновательной деятельности	
76.03.04	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Совершенствования	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3
77.05.04	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Совершенствования	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	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 учётом устойчивых	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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Комплекс 3

					познавательных интересов	изменяющейся ситуацией		
Легкая атлетика (20 ч)								
78. 06.04	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Изучение нового материала	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике
79. 10.04	Высокий старт от 15 до 30 м.	Изучение нового материала	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Комплекс 1
80. 12.04	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	Совершенствование	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Бег с ускорением от 30 до 50 м. Правила соревнований в беге	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм,	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Комплекс 1

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	повышение функциональных возможностей основных систем организма	
81. 13.04	Скоростной бег до 50 м.	Совершенствования	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Скоростной бег до 50 м. Правила соревнований в беге	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 1
82. 17.04	Бег на результат 60 м.	Совершенствования	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Бег на результат 60 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и	Подготовит ся к зачету

						решения	досуга	
83. 19.04	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Учетный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Правила соревнований в беге	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 1
84. 20.04	Бег на 1200 м.	Изучение нового материала	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег на 1200 м. Правила соревнований в беге	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 учётом устойчивых познавательных интересов	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	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Подготовит ся к зачету
85. 24.04	Бег на 1000 м.	Учетный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег на 1000 м.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Умение работать	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Комплекс 1

			процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		включая взрослые и социальные сообщества	индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	систем организма	
86. 26.04	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Комплекс 1
87. 27.04	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов 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 учёта интересов	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	
88. 03.05	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Изучение нового материала	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение	Умение самостоятельно планировать пути	Приобретение опыта организации самостоятельных	Комплекс 4

			её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах	достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизм; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	
89. 04.05	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Изучение нового материала	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Подготовит ся к зачету
90. 10.05	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	Учетный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 4

			физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов		
91. 11.05	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх	Совершенствования	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную максимальную высоту. Правила соревнований в метаниях	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	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 4
92. 15.05	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх	Совершенствования	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную максимальную высоту.	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 4
93.	Ловля набивного	Изучение	Раскрывают значение	<i>Овладение техникой</i>	Формирование готовности и	Умение	Расширение	Комплекс 4

17.05	мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	нового материала	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	<i>метания малого мяча в цель и на дальность</i> Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	
94. 18.05	Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка	Совершенствования	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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	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	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Комплекс 4
95. 22.05	Бег с препятствиями и	Изучение нового материала	Измеряют результаты, помогают их оценивать	Бег с препятствиями и на местности, минутный	Формирование готовности и способности вести диалог с	Умение организовывать	Расширение двигательного опыта за	Комплекс 4

	на местности, минутный бег	риала	и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	бег. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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 учёта интересов	счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	
96. 24.05	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Изучение нового материала	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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 учётом устойчивых познавательных интересов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Комплекс 4
97. 25.05	Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Совершенствования	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил	Комплекс 4

			преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах	осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	техники безопасности и профилактики травматизм; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	
98. 29.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Волейбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 6 классе						
99. 31.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Футбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 6 классе						
100.	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Баскетбол»	Правила соревнований. Повторение изученного в 6 классе						
101. 102.	Повторение изученного по теме «Лёгкая атлетика»	Правила соревнований. Повторение изученного в 6 классе						