

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС

Протокол № 1
31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

З.И. Коршунова Е.А.
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 50
имени Д.С.Сухорукова»

Н.В. Симонова Н.В.
Приказ от 01.09.23 № 273



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 7 б

Уровень основного общего образования

Учитель Петрухина Н.А.

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 5-9 классы, Москва «Просвещение», 2019
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 5- 9 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Виленский М.Я., Туревский И.М. «Физическая культура»,
М.:Просвещение, 2020 г

Рабочую программу составил (а) Петрухина Н.А.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями на 11.12.2020 (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712)
3. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией / Виленский М.Я., Туревский И.М 5-9 классы. М.: Просвещение, 2020.
6. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 247 от 29.08.2022 г.
7. Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова» приказ №234 от 30.08.2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

17. Планируемые результаты освоения ФОП ООО. 17.1. Планируемые результаты освоения ФОП ООО соответствуют современным целям основного общего образования, представленным во ФГОС ООО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося. 17.2. Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОП ООО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом. Личностные результаты освоения ФОП ООО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения ФОП ООО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовнонравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды. 17.3.

Метапредметные результаты включают: освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории. 17.4. Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать: познавательными универсальными учебными действиями; коммуникативными универсальными учебными действиями; регулятивными универсальными учебными действиями. 17.4.1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией. 17.4.2. Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности. 17.4.3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта. 17.5. Предметные результаты включают: освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. Требования к предметным результатам: сформулированы в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретные умения; определяют минимум содержания гарантированного государством основного общего образования, построенного в логике изучения каждого учебного предмета; определяют требования к результатам освоения программ основного общего образования по учебным предметам; усиливают акценты на изучение явлений и процессов современной России и мира в целом, современного состояния науки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 23 часа

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

Легкая атлетика – 24 часа

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м Челночный бег 3x10м.. Прыжки в длину с места и в длину с места,

разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки – 18 часов

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Чередование различных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры – 47 часов

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности . Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра мини- волейбол

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости, ловкости, быстроты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 7 КЛАССА

Вид программного материала	Кол-во часов по государственной программе	Количество часов по рабочей программе			
		1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре		В процессе проведения урока			

Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока						
Физическое совершенствование:	В процессе проведения урока						
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:							
- Легкая атлетика	24	12					12
- Спортивные игры (баскетбол)							
(волейбол)	47		13			12	12
- Гимнастика с элементами акробатики	23			23			
- Лыжная подготовка	18				18		
Всего часов:	102	25		23	30		24

Тематическое планирование с указанием количество часов по темам

№	Разделы и темы	Кол-во часов по государственной программе	Количество часов по рабочей программе
	Базовая часть	72	72
<i>1</i>	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
<i>2</i>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока

3	Легкоатлетические упражнения	21	21
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
5	Лыжная подготовка	18	18
6	Спортивные игры (баскетбол), (волейбол)	18	18
	Итого	102	102

Уровень физической подготовленности обучающихся

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Определяемые способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 (м)	11	6,1	5,8	5,5	6,3	6,0	5,7
		12	5,8	5,6	5,4	6,2	5,8	5,5
Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	11	9,3	9,0	8,8	9,7	9,5	9,3
		12	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	160	170	180	150	160	175
		12	165	175	180	155	165	175

Выносливость	6-минутный бег	11	1000	1050	1100	850	950	1000
		12	1100	1150	1200	900	1000	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	6	7	8	8	9	10
		12	6	7	8	9	10	11
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз (мальчики),	11	3	4	5	10	12	14
	на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)	12	4	5	6	11	13	15

4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание в/перекладина	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание н/перекладина	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя (5 м)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя (5 м)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов)		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей,

координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

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

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 занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

**Средства контроля
Контрольные нормативы
для учащихся 6 классов
Мальчики
Девочки**

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230

Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, колво раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, колво раз				20	17	12
бег 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. С	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

7 класс

ЖУР - журнал учета результатов; ОРУ - общеразвивающие упражнения; ТТД - тактико-технические действия; УП - пособие по основам знаний о физической деятельности; ОФК - основные физические качества; РКК - развитие координационных и кондиционных способностей.

№ урока	Тема урока	Тип урока, форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся	Оборудование ЭОР	Коррекционная работа	Система контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
			предметные	метапредметные	личностные						план	факт
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, Принять нормативы ГТО. История ГТО.	вводный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер мяч Основы т/безопасности на легкой атлетике, профилактика травматизма и	экспресс-тесты нормативы мониторинг					
2	Бег с ускорением эстафетный бег .Бег на 30 метров. Высокий старт. Стартовый разгон	вводный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью	секундомер мячи скалки мячи для м Основы тех.безопас	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				

3	Скоростной бег до 60 «ГТО». Тест-бег 30м на	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно с пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	эстафетные па Развитие основных физических качеств (ОФК лочк		Работа с литературой	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
4	Бег 60,30 метров (2-3 повторения); Развитие скоростных качеств	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно с пробегания с максимальной скоростью	сантиметровая лента для прыжков в длину разбега,ОФ П		Работа с литературой	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы; Бег в равномерном темпе до 15 минут.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно с пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер нормативные карточки задания урок совершенствования с выполнением		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
6	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости; Высокий старт 15-30м, бег на дистанции 40-50 м, финиширование.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно с пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер мячи		Презентация на тему урока	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

7	Прыжок в длину с разбега, бег 60 метров, метание мяча на дальность.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого	секундомер мячи скалки мячи для метания		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
8	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м.; Бег 1000 метров на результат, спец.бегов.упражнения, эстафеты.	урок ознакомления с новым материалом, смешанный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	эстафетные пал Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега)очки		Викторина	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
9	Равномерный бег, преодоление препятствий, подвижные игры.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью	сантиметровая лента для прыжков в длину разметка ОФК		Викторина	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
10	Метание мяча на дальность.Прыжковые упражнения.Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание, удержание тела в висе на перекладине (д),	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер нормативные карточки карточки-задания ОФК			экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
11	Упражнение на пресс. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Показать правильно сть бег с максимальной	секундомер мячи			экспресс-тесты мониторинг по			

	туловища из положения лежа за 30 секунд; Равномерный бег, игра		с низкого старта	60м с низкого старта	ой скорость 60м с низкого старта				нормативам			
12	Прыжок в длину с разбега, бег на 1000 метров с фиксированием результата; Овладение техникой длительного бега 6-ти минутный бег.	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильнось пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер мячи скалки мячи для метания		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
13	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Метание на дальность малого мяча.	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Показать правильнось выполнения техники бега	эстафетные палочки		Составление кроссворда (виды спорта)	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
14	Футбол. Правила безопасности Перемещения, стойка футболиста.	смешанный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильнось: Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	сантиметровая лента для прыжков в длину разм ДУ и навыки, основные технико-тактические действия		Составления кроссворда (виды спорта)	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
15	Футбол Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча; Стойка и перемещение спиной, лицом и приставными шагами.	смешанный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильнось: Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер нормативные карточки карточки-зада ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

16	Ведение мяча, отбор мяча; Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно с пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер мячи ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх			экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
17	Элементов игры в футбол; Ведение мяча, отбор мяча.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в	Показать правильно с пробегания с	секундомер мячи скалки мячи для мет ДУ и навыки,		Выделить интересные факты о футболе	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
18	Двусторонняя игра в футбол; Освоение элементов игры в футбол.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно с Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	эстафетные п ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх		Презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
19	Игра в футбол по основным правилам; Двусторонняя игра в футбол.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно с Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	сантиметровая лента для прыжков в длину ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх		Беседа: правила игры	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
20	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии;	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно с Бег с максимальной скоростью 60м с	секундомер нормативные карточки задания		Беседа: правила игры	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

		выполнением пройденного материала			низкого старта							
21	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров; Игра в футбол по основным правилам.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в	Показать правильно сть бег с	секундомер мячи		Работа с рефератом	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
22	Техника прыжка в высоту (ножницы): Прыжки в высоту, игра в футбол по правилам.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно сть Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	секундомер мячи скалки мячи для метания		Работа с рефератом	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
23	Бег на 60 метров на результат; Прыжки в длину с разбега согнув ноги.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно сть Бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	эстафетные палочки		Знать правила выполнения	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
24	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» 7-9 шагов разбега (обучение), метание мяча; Метание мяча в цель, подвижные игры.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильно сть пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	сантиметровая лента для прыжков в длину разметка		викторина	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

25	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с 5-10 шагов разбега.	ОФК	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Работа с кроссвордом	секундометр мячи скалки мячи для метания мячей					
----	---------------------	--	-----	---	---	---	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

26	Баскетбол. Правила безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе..Принятие нормативов ГТО	1	1	смешанный урок; Правила техники безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения		Работа с кроссвордом					
27	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Обучение	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые	мячи баскетбольный щит секундомер	Беседа: правила метания мяча	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				
28	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала;	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	мячи баскетбольный щит секундомер	Беседа: правила метания мяча	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				

				Ведение мяча правой и левой рукой в .										
29	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Ведение мяча с изменением направления.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	мячи баскетбольный щит секундомер	Беседа: правила метания мяча	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			
30	Баскетбол Броски двумя руками с места	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполня	мячи баскетбольный щит секундомер	Беседа: правила метания мяча	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			
2 Триместр														
31	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	мячи баскетбольный щит секундомер	Беседа: правила метания мяча	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			

				материала; Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.			действия	действия			м			
32	, Вырывание, выбивания мяча	1	1	урок ознакомлени я с новым материалом, урок совершенство вания с выполнение	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённы м	мячи баскет больн ый щит секунд омер	Беседа: правила метания мяча	эксп ресс- тест ы мони тори нг по норм атива м			
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	1	урок совершенство вания с выполнением пройденного материала; Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические	мячи баскет больн ый щит секунд омер	Наблюд ение за игрой, устране ние ошибок игроков	эксп ресс- тест ы мони тори нг по норм атива м			
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	1	урок совершенство вания с выполнением пройденного материала; Игра в баскетбол по правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённы м правилам,	мячи баскет больн ый щит секунд омер	Наблюд ение за игрой, устране ние ошибок игроков	эксп ресс- тест ы мони тори нг по норм атива м			
35	Гимнастика с основами акробатики Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	1	урок ознакомлени я с новым материалом, урок совершенство вания с	Организация приемов и команд	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые	Показать выполнения комбинации из	гимнас т.маты Шведс кая стенка турник гимнас	Беседа	эксп ресс- тест ы мони тори нг по			

				выполнение		упражнения	упражнения		т.конь, козел, обручи		нормативам			
36	Акробатические упражнения. Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением	Двигательные действия и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	гимнаст. т.маты Шведская стенка турник гимнаст. т.конь, козел, обручи	Беседа	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			
37	Опорный прыжок, ноги врозь(козел в ширину)	1	1	урок ознакомления с новым материалом; Опорный прыжок ноги врозь.	Двигательные действия и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	гимнаст. т.маты Шведская стенка турник гимнаст. т.конь, козел, обручи	Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед-назад	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Кувырок вперед,назад.	ДУ и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражне	гимнаст. т.маты Шведская стенка турник гимнаст. т.конь, козел, обручи	Работа с учеником	экспресс-тесты мониторинга по нормативам			
39	Акробатические.упражнения Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1	1	Урок ознакомления с новым материалом, урок	ДУ и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных	Уметь выполнять комбинацию из разученных	Показать выполнения комбинации из разученных	гимнаст. т.маты Шведская стенка	Работа с учебником	экспресс-тесты			

				совершенство вания с выполнением .		элементов, строевые упражнения	элементов, строевые упражнения		турник гимнас т.конец, козел, обручи		мони тори нг по норм атива м				
40	Акробатические упражнения Изучение. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	1	Урок ознакомления с новым материалом, урок .	ДУ и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	гимнас т.маты Шведс кая стенка турник гимнас т.конец, козел, обручи	Беседа: правила страхов ки	эксп рес- тест ы мони тори нг по норм атива м				
41	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок .	ДУ и навыки	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из	гимнас т.маты Шведс кая стенка турник гимнас т.конец, козел,	Работа с учебником	экспрес с-тесты монитор инг по нормати вам				
42	Прыжки на одной ноге.Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	гимнас т.маты Шведс кая стенка турник гимнас т.конец, козел, обручи	Презентация	экспрес с-тесты монитор инг по нормати вам				
43	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	1	урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Прыжки на	ОФК	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	скакалки, секундомер	Беседа	экспрес с-тесты монитор инг по нормати вам				

				одной или										
44	Челночный бег с препятствиями	1	1	урок совершенствования с выполнением пройденного материала; .	ОФК	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	секундомер эстафетные палочки	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
45	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места	1	1	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с	ОФК	Знать как бегать в равномерном темпе до 2000м	Уметь бегать в равномерном темпе до 2000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 2000 м	секундомер эстафетные палочки	Контроль правильности выполняемого упражнения	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
46	Прыжковые упражнения. Упражнение на пресс	1	1	урок совершенствования с .	ОФК	Знать как бегать в равномерном темпе до	Уметь бегать в равномерном темпе до 2000м	Показать технику бега в	секундомер эстафетные палочки	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
47	Учёт- стойка на лопатках Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств			урок совершенствования	Комплекс упражнений в движении. СУ.. Комбинация из освоенных элементов техники	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования , организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Способы организации рабочего места	Способы организации рабочего места	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

48	Учёт – кувыроков перёд и назад. Развитие скоростно – силовых качеств рыжок в длину с места	1		урок совершенствования	ОРУ для рук и пл Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.еczego пояса в ходьбе. СБУ.	Комплекс упражнений в движении. СУ.. Комбинация из освоенных элементов техники	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
49	Лыжная подготовка 21 час Инструктаж на уроках лыжной подготовки.	1	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки	Презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
50	Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	11	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки	Презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

51	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе Двухшажный ход, отталкивание бесшажным шагом	1	1	Длительное скольжение на одной лыже	Комбинированный Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки	Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
52	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. Повторить скольжение на одной ноге	1	1	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.;	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Повторить технику бесшажного хода		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
53	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему швгу	1	1	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	выполнять технику способов передвижения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах			Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
54	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе Двухшажный ход,	1	1	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок.	Комбинированный	Знать как правильно отталкиваться рукой в	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой		викторина	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

	отталкивание бесшажным шагом					попеременном двухшажном ходе								
беседа 5 Заброс а с учебником	Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	1	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.		Презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
56	Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	1	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.		Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
57	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1	1	Постановка палки на снег Попеременное	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	выполнять технику способов передвижения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах			Беседа				

58	Прохождение дистанции Повторение пройденного материала, Подвижные игры	1	1	Прохождение дистанции до 1 км. Повторение пройденного материала	Напомнить технику передвижения на лыжах	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.		Реферат	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				
59	Лыжных ходах Прохождение дистанции	1	1	Прохождение дистанции Повторение пройденного материала Попеременно 2-х шажный ход;	Обратить внимание на характерные ошибки	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.		Реферат	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				
	Попеременно двухшажный ход	1	1	Прохождение дистанции	Обратить внимание на характерные ошибки	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой		Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам				

61	Лыжные ходы Подъемы Научить выполнять подъемы на склон	1	1	1 Прохождение дистанции По переменно 2-х шажный ход Подъемы на склон; .	Обратить внимание на характерные ошибки самостоятельные занятия на лыжах и коньках Повторение изученных упражнений	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показа ть Отталкивание рукой .		презентация	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
62	Лыжные ходы Прохождение дистанции 1 км	1	1	Научить выполнять подъемы и спуски; Подвижные игры на снегу.	1 Прохождение дистанции до 1 км со скоростью изученным ходом	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показа ть Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки		экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
63	Лыжные хода Подъемы и спуска. Научить выполнять подъемы и спуски Подвижные игры на снегу	1	1	Прохождение дистанции Подъемы и спуски;		выполнять технику способов передвижения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах	Показа ть Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки		экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

3 Триместр

64	Прохождение дистанции Подвижные игры на снегу	1	1	Учет техники передвижения на лыжах.		выполнять технику способов передвижения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах	Показатель Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	лыжи палки		экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
65	Техника попеременно 2-х шажного хода	1	1	Прохождение дистанции Учет техники попеременно 2-х шажного хода.		Корректировка техники исполнения	технику способов передвижения на лыжах	Показатель Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.			экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
66	Комбинации из освоенных элементов Лыжных ходов	1	1	Прохождение дистанции до 2 км .		Знать как правильно отталкиваться рукой	Уметь правильно отталкиваться рукой	Показатель Отталкивание рукой			экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
67	Лыжный ход,, отталкивание руками	1	1	Урок совершенствования		Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показатель Отталкивание рукой в попеременно.			экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

68	Лыжный ход отталкивание руками. Техника попеременно 2-х шажного хода	1	1	урок совершенствования с выполнением пройденного материала;	ДУ и навыки, основные ТТД в	Корректировка техники	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показатель Отталкивание рукой ходе.							
69	Техника попеременного 2-х шажного хода	1	1	Выполнение пройденного материала;	ДУ и навыки, основные ТТД	Корректировка техники	Волейбольная площадка, волейбольные мячи	Показатель Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.			экспресс-тесты мониторинг по нормативам				
70	Волейбол правила техники безопасности. Игровые упражнения с набивным мячом	1	1	Передачи мяча над собой.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показатель технику выполнения упр.			экспресс-тесты мониторинг по нормативам				
71	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	1	1	урок совершенствования с выполнением м.	ОФК	Знать как техника выполнения	Уметь правильно выполнения	Показатель правильность							

72	Игровые упражнения с набивными мячами. Закрепление техники метания м/мяча в цель с 7 м	1	1	урок совершенствования.	ОФК	Знать как правильно выполнять задание	Уметь делать правильно по технике	Показать правильное выполнение						
73	Закрепление техники метания мяча.	1	1	урок совершенствования	ОФК	Знать как правильно выполнять задание	Уметь делать правильно по технике	Показать правильное выполнение			эксспрес-тесты мониторинг по нормативам			
74	Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) Комплекс корригирующих упражнений д	1	1	Игровые упражнения для развития координационных способностей.	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности. ФК человека и общества	Знать как правильно выполнять	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показатель правильное выполнение и		Беседа	эксспрес-тесты мониторинг по нормативам			
75	Гимнастика с основами акробатики Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам.	1	1	урок ознакомления с новым материалом	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности	Корректировка техники исполнения	Спортзал, зал ОФП			Викторина				
76	Основные требования безопасности на занятиях Закрепление техники тройного прыжка с места	1	1	урок совершенствования с выполнением	ОФК	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерит. рулетка		лыжи палки	Помощь учителя	эксспрес-тесты мониторинг по нормативам			

77	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1	1	урок ознакомлени я с новым материалом, Комплекс корректирую щих упражнений.	Упражнения оздоровительно- корректирующей направ- ленности	Знать как выполнять комбинаци ю из разученны х элементов,	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показат ь выполне ния комбинац ии из разученн ых элементо в,	гимнаст .маты Шведск ая стенка турник гимнаст .конь, козел, обручи	Помощь учителю					
78	Закрепление техники тройного прыжка Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	1	урок совершенств ования с выполнение м пройденного материала;	ОФК	Знать как бегать в равномерн ом темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показат ь технику бега в равномер ном темпе до 20 минут	Скакалк и ,секундо мер	Помощь учителю	экспрес с-тесты монитор инг по нормати вам				

79	Техника безопасности на уроках физкультуры..При нятие нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры	1	1	«Мяч с 4-х сторон»; Правила техники безопаснос ти. Пионербэл ементами волейбола.	урок совершенствовани я с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейб ольные мячи	мячи (вол ейбо льные е) стой ки	Беседа	экспресс- тесты монитор инг по норматив ам				
80	Прием мяча в волейболе.Подвиж ные и спортивные игры	1	1	«Пионербо л» с элементам и волейбола; Баскетбол по упрощенн ым правилам.	урок совершенствовани я с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейб ольные мячи	мячи (вол ейбо льные е) стой ки	Беседа	экспресс- тесты монитор инг по норматив ам				

81	Игра по правилам в волейбол Подвижные и спортивные игры	1	1	Баскетбол по упрощенным правилам; Развитие физических качеств .Игра "Мяч с четырех сторон".	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи	мячи (волейбольные) стойки, секундомер	Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
82	Пионербол с элементами волейбола. ОРУ (общая выносливость)	1	1	Кроссовый бег без учета времени; Игра в "ручной" мяч.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, стадион	мячи (волейбольные) стойки	Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
83	Игра в баскетбол по упрощенным правилам .ОРУ (скоростная выносливость)	1	1	Бег 500 м.; Легкая атлетика.Правила безопасности.Экспресс-тесты.	учетный урок	ОФК	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер	волейбольная сетка	Беседа: правила игры	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
84	Развитие физических качеств. Игра.ОРУ (скорость)	1	1	Бег 60 метров; Челночный бег 3x10 м.	учетный урок	ОФК	Корректировка техники и тактики бега	Стадион, беговая дорожка, секундомер, ЖУР	мячи (волейбольные) стойки	Реферат	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
85	Игра в «Ручной мяч» ОРУ (работа с эспандером)	1	1	Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов; Кроссовый	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК (атлетическая гимнастика)	Индивидуализация нагрузки и повторов	Спортзал, зал ОФП	мячи (волейбольные) стойки	Реферат	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

				бег без учета времени.										
86	Правила безопасности на уроках физкультур по легкой атлетике .Легкая атлетика (скоростно-	1	1	Закрепление Техника прыжка в длину способом «согнув	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки в легкой атлетике	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная	мячи (волейбольные) стойки	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
87	Челночный бег 3x10 метров.Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	1	1	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега; Прыжки в длину.Бег 60 м.	учетный урок	ДУ и навыки в легкой атлетике	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	секундометр мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
88	Кроссовый бег без учета времени. Легкая атлетика (выносливость)	1	1	Бег 1000 метров; Прыжок в длину с разбега.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки в легкой атлетике	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер	секундометр мячи скалки мячи для метания	Работа с учебником	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
89	Бег 500 метров.ОРУ (скоростно-силовые качества)	1	1	Закрепление техники метания м/мяча (150 г) на дальность; Бег 1000 м.Подвижные игры.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, гранаты	секундометр мячи скалки мячи для метания	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

90	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров .ОРУ (скоростно-силовые качества)	1	1	Учетный урок по метанию м/мяча на дальность; Закрепление техники метания.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, гранаты, разметка в	секундомер мячи скалки мячи для метания	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
91	Прыжки в длину с разбега	1	1	Учетный урок, бег на 60 метров; .	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного	ДУ и навыки в легкой атлетике	Фиксирование результата	Беговая дорожка	секундомер мячи скалки мячи для	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по			
92	Бег 1000 метров.ОРУ (сила)	1	1	Общеразвивающие упражнения на развитие силы.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Переключатель, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
93	Закрепление техники метания	1	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		Измеритель. рулетка, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

94	Бег 30 метров подвижные игры	1	1	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		Секундомер, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Помощь учителю	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
95	Подтягивание на перекладине(общая выносливость)	1	1	Бег 1000 метров; 6-минутный бег. Игра в футбол.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
96	Прыжковые упражнения, (координация)	1	1	Упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров;	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		Беговая дорожка с рулеткой 10м, секундомер, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
97	Упражнение на пресс	1	1	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		Спортзал, зал ОФП, линейка, ЖУР	секундомер мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			

98	6-ти минутный бег, игра, скакалка гимнастика)	1	1	Передвижение в висе; Упражнение на отжимани.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК		«Руковод», брусья	секуnder мячи скалки мячи для метания	Беседа	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
99	Упражнение на координацию Легкая атлетика (скоростная выносливость)	1	1	Закрепление бега на 400 метров; Техника метания мяча на дальность.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные техничекие действия в легкой атлетике	Знать как пробегать с максимальной скоростью м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью низког о старта.	секуnder мячи скалки мячи для метания	Реферат	экспресс-тесты мониторинг по нормативам			
100	Упражнение на гибкость .Прыжок в высоту	1	1	Прыжковы упражнения. Прыжки в длину с места;	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать высоту разбега	Пок азат ь технику пры жка в высо ту с разб ега,	Реферат	секундом ер мячи скалки мячи для метания	экспрес с-тесты монито ринг по нормат ивам		
101	Отжимание, подтягивание, подвижные игры .Метание малого мяча	1	1	Техника метания малого мяча на дальность, .	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного	ОФК	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в высоту с	Пок азат ь технику пры жка в высо ту с разб	Помощ ь учител ю	секундом ер мячи скалки мячи для	экспрес с-тесты монито ринг по нормат		

									ега,					
102	Техника метанияё малого мяча	1	1	Метание малого мяча на дальность с 5-10 .	учетный урок, урок совершенствовани я с выполнением пройденного материала	ОФК	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь метать в цель	Пок азат ь техн ику пры жка в высо ту с разб ега,	Помощ ь учител ю	секундом ер мячи скалки мячи для	экспрес с-тесты монито ринг по нормат		